

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

« » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

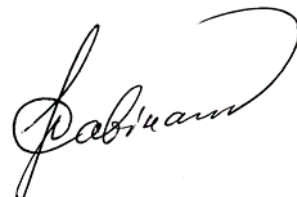
на тему: Шляхи покращення діяльності юних каратистів
у спортивних проєктах

Виконала: студентка 6541мз групи

_____ Грабован В.І.

Керівник роботи:

доцент, к.т.н.



Савіна О. Ю.

Миколаїв 2022 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис)

«___» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентки Грабован Вероніки Ігорівни

1. Тема роботи: **«Шляхи покращення діяльності юних каратистів у спортивних проєктах»**

Керівник роботи Савіна Оксан Юріївна, канд. техн. наук., доцент
Затверджені наказом ректора №697уч від «09» вересня 2022 року

2. Термін подання роботи: 01.12.2022 р.-14.12.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: виявити сутність та необхідність управління діяльністю спортсменів в СП з карате в закладах фізичної культури і спорту; розглянути вітчизняний і зарубіжний досвід управління спортивними проєктами, проаналізувати теоретико-методологічні підходи до управління діяльністю спортсменів в СП з карате в закладах фізичної культури і спорту, дослідити особливості управління спортивними проєктами з карате; провести діагностику та оцінювання стану управління СП в карате; дослідити діяльнісні складові юних спортсменів в карате; визначити шляхи удосконалення діяльності юних каратистів у СП; розробити метод управління діяльністю спортсменів в СП; обґрунтувати рекомендації щодо формування системи управління діяльністю юних каратистів у СП.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).
 Діагностика та оцінювання стану управління спортивними проєктами з карате.
 Дослідження діяльнісних складових юних спортсменів в карате. Шляхи
 удосконалення діяльності юних каратистів у спортивних проєктах. Метод
 управління діяльністю юних катаристів у спортивних проєктах.
 Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи управління
 діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах.

5. Перелік презентаційних матеріалів: на студентських наукових
 конференціях, слухання на засіданнях кафедри з проміжними результатами
 роботи, апробація результатів дослідження (акт впровадження), електронна
 презентація.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Савіна О. Ю., к.т.н., доцент	1.02.2022 р.	
II	Савіна О. Ю., к.т.н., доцент	1.04.2022 р.	
III	Савіна О. Ю., к.т.н., доцент	2.05.2022 р.	

7. Дата видачі завдання

25 січня 2022 р.

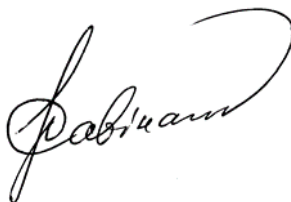
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	січень 2022 р.	
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	лютий 2022 р.	
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявністю/	березень – травень 2022 р.	
4.	Аналітичний етап	червень 2022 р.	
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень – жовтень 2022 р.	
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unicheck	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	

Студентка _____
(підпис)

Грабован Вероніка Ігорівна
(ПІБ)

Керівник роботи



Савіна Оксана Юріївна
(ПІБ)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. СТАН СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ПРОЄКТАМИ З КАРАТЕ.....	11
1.1. Історія та сучасний стан традиційного карате-до як виду східних єдиноборств.....	11
1.2. Особливості проєктів в галузі фізичної культури та спорту.....	24
1.3. Теоретико-методологічні основи управління спортивними проєктами в карате.....	29
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ПРОЄКТАМИ З КАРАТЕ.....	37
2.1. Діагностика та оцінювання стану управління спортивними проєктами з карате	37
2.2. Дослідження діяльнісних складових юних спортсменів в карате.....	41
2.3. Методи дослідження.....	50
Висновки до другого розділу.....	66
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНОСТЮ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У СПОРТИВНИХ ПРОЄКТАХ.....	68
3.1. Шляхи удосконалення діяльності юних каратистів у спортивних проєктах.....	68
3.2. Метод управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах.....	71
3.3. Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах.....	91
Висновки до третього розділу.....	97
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103
ДОДАТКИ.....	115

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

WFK – всесвітня федерація карате

СП – спортивні проекти

УЛК – Українська ліга карате

УФК – Українська федерація карате

ВСТУП

На сьогоднішній день одним із найпопулярніших видів спорту в світі й на Україні залишаються різні стилі та напрямки карате-до. Сотні тисяч людей в різних країнах світу займаються цим чудовим видом спорту і бойового мистецтва. Існують міжнародні організації які контролюють і координують розвиток та поширення того чи іншого напрямку в карате-до, проводяться різні за рангом змагання із своїми чемпіонатами та призерами.

Мистецтво бою карате завжди було об'єктом підвищеної уваги та зацікавленості серед молоді. В основу цієї практики покладено цінності, абсолютно протилежні агресії. Вони базуються на духовному самовдосконаленні людини, повазі до традицій, вихованні стійкості та старанності.

Система управління карате, як складової частини сфери фізичної культури та спорту України перебуває в стані реформування. Управління спортивними проєктами (СП) та галуззю взагалі потребує змін і нових підходів, особливо в напрямку удосконалення діяльнісних складових юних спортсменів, що можливе шляхом запровадження проєктного менеджменту.

Нагальність і корисність СП в карате є очевидними й незаперечними, тому завдання менеджменту полягає в правильно організованому комплексному управлінні такими проєктами шляхом врахування їхніх особливостей, можливих зовнішніх і внутрішніх впливів та використання сучасних підходів до управління діяльністю спортсменів.

Регламентация питань фізичної культури та спорту країни сьогодні обумовлюється рівнем реалізації Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, низкою цільових програм як всеукраїнського і регіонального рівня, а також статутами федерацій карате різних видів.

Питання управління спортивними проектами є малодослідженим. В менеджменті та управлінні в спорті відомі роботи Жданова О. М., Савіної О. Ю., Кузьменко О.О., Козленка А. Д., Городинської І.В., Гасюк І. Л., Починкина А.В., Мічуди Ю.П., Гадайчук Д.Л., Приходько В. тощо.

Огляд теоретико методологічних основ управління СП в карате показав фрагментарність та недостатність досліджень в цій сфері. Зокрема, в управлінні фізичною культурою та спортом визначені поняття управління сферою фізичної культури та спорту, спортивного менеджменту, проведені дослідження тенденцій розвитку спортивної галузі, дано означення спортивного проекту і визначені його особливості, частково досліджено специфіку управління такими проектами та їхніми ризиками.

Для досягнення ефективного управління СП з карате необхідне поглиблене дослідження діяльності спортсменів таких проектів, удосконалення інструментів та механізмів їхнього управління, вмілого реагування на виклики та зміни турбулентного оточуючого середовища й врахування мотивації, здібностей та матеріально-технічного забезпечення як діяльнісних складових спортсменів в карате.

Мета і завдання дослідження Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування управління діяльністю спортсменів в СП з карате та розробка шляхів підвищення ефективності управління такими проектами.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних завдань:

1. розглянути вітчизняний і зарубіжний досвід управління спортивними проектами, проаналізувати теоретико-методологічні підходи до управління діяльністю спортсменів в СП з карате в закладах фізичної культури і спорту, дослідити особливості управління спортивними проектами з карате та діяльнісні складові юних спортсменів в карате;
2. визначити шляхи удосконалення діяльності юних каратистів у СП;
3. розробити метод управління діяльністю спортсменів в СП та обґрунтувати рекомендації щодо формування системи управління діяльністю юних каратистів у СП.

Об'єкт дослідження – процеси управління діяльністю спортсменів в СП з карате.

Предмет дослідження – теоретико-методологічні аспекти управління діяльністю спортсменів в СП з карате в закладі фізичної культури та спорту.

Методи дослідження. Вирішення поставлених у дипломній роботі завдань здійснено з використанням сучасних загальнонаукових та спеціальних методів: *аналіз наукової і науково-методичної літератури і мережі Інтернет* (для дослідження зарубіжного та вітчизняного досвіду щодо управління діяльністю спортсменів в СП з карате); *педагогічне спостереження та педагогічне тестування* (для визначення та оцінки здібностей юних каратистів, їхнього забезпечення та вмотивованості); *методи математичної статистики* (для оцінки показників діяльності та аналізу отриманих результатів); *експертний метод* (для встановлення показників діяльності та їхніх складових).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- розроблено концептуальну модель управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП яка полягає в тому, що для забезпечення ефективного управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП необхідно враховувати та підвищувати показник діяльності спортсменів, який визначаються їхньої мотивацією, здібностями та забезпеченням, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом СП: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.
- тримати подальший розвиток методу діяльністю юних каратистів у СП, який дає можливість покроково поглиблено дослідити діяльність спортсменів в карате, дати обґрунтування для прийняття управлінських рішень та сприяє досягненню цілей СП;

- розроблено шляхи підвищення ефективності управління діяльністю юних каратистів у СП, що базуються на діяльнісному підході для досягнення цілей СП.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути застосовані у різних практичних сферах, пов'язаних із функціонуванням та розвитком системи управління сферою фізичної культури та спорту на всіх рівнях, зокрема в діяльності центрів для осіб з інвалідністю.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Основні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Міжнародної онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи», яка відбулася 28 жовтня 2022 на базі НУК ім. адмірала Макарова (Миколаїв).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 130 сторінках тексту, 8 рисунків. У бібліографії подано 121 джерело, з них – 8 публікацій зарубіжних авторів. Та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. СТАН СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ПРОЄКТАМИ З КАРАТЕ

1.1. Історія та сучасний стан традиційного карате-до як виду східних одноборств

Каратé або Каратé-до є бойовим мистецтвом, що розвинулося з китайських бойових мистецтв та мистецтв островів Рюкю [1,2]. Карате, у загальному сенсі, — це мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків та рухів. Удари завдаються як руками (кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями), так і ногами (стопами, колінами). В різних стилях карате також вчать ударам в больові точки та життєво важливі ділянки, використанню захватів, викручуванню суглобів, замкам, утримуванням та кидкам [3]. Людину, що практикує карате, називають каратистом [4].

Витоки появи карате налічують більш ніж тисячолітню історію. Коли Бодхидхарма був в монастирі Шао-Лінь в Китаї, він навчав своїх учнів фізичної тренуванні для розвитку витривалості і фізичної сили. Він вніс цю сувору дисципліну як складову частину своєї релігії. Методи фізичних тренувань в подальшому розвивалися і удосконалювалися і стали відомі як мистецтво боротьби Шао-Ліня [5].

Через генеричне значення слова «карате» («порожня рука»), будь-яку систему бою чи вид спорту, що не застосовує зброї, можна назвати карате [5]. Цей аргумент є суперечливим і спрощеним, оскільки карате, як мистецтво, визначається також відношенням до його філософії, питаннями про походження та неповторність, а також, національними питаннями.

Перше використання слова «карате» у друкованих працях відносять до Ітосу Анко, який записував «карате» у кандзі як— рука династії Тан, на відміну від використовуваного сьогодні – порожня рука або голіруч. Династія Китаю Тан перервалася у 907 р. н. е. (за багато сторіч до народження Фуканоші), але знаки кандзі, що репрезентували її, залишилися на Окінаві у

вжитку, як спосіб згадування Китаю взагалі[5]. Таким чином, слово «карате» первісно означало китайська рука, або бойове мистецтво з Китаю.

У 1933 році окінавське мистецтво карате було визнане як японське бойове мистецтво Комітетом японських бойових мистецтв, відомим як «Бутоку Кай». До 1935 року «карате» записувалося як «唐手» (Китайська рука). Але у 1935 році майстри різних стилів окінавського карате провели конференцію, щоб прийняти рішення щодо нової назви їх мистецтва. Вони вирішили назвати своє мистецтво «карате», записане японськими знаками як «空手» (порожня рука) [5].

Додаток «до» після слова «карате» є ще одним символічним розвитком назви цього бойового мистецтва. «До» є суфіксом, що має численні значення, включаючи «дорогу», «стежку», «напрямок» та, у цьому випадку, «шлях». Цей суфікс використовується у назвах багатьох бойових мистецтв та пережив перехід Японії від феодальної культури до сучасності. «До» означає, що відповідні мистецтва є не лише прийомами бою, але й несуть духовний елемент при їх вивченні як окремих дисциплін. У цьому контексті «до» зазвичай перекладається як «[який?] шлях» або «шлях [кого? чого?]', наприклад: в айкідо, «шлях гармонійного розвитку»); дзюдо, «м'який шлях» або «витончений шлях»); кендо, «шлях меча»). Таким чином, «каратедо» означає більше, ніж лише «порожня рука», але «шлях порожньої руки».

У додаток до трьох ранніх стилів карате ті, на розвиток окінавських бойових мистецтв вплинув також іще один, четвертий стиль. Його розробив Уеті Канбун, 1877—1948), який у віці 20 років вирушив у Фучжоу (що у фуцзянській провінції Китаю), щоби уникнути військового обов'язку в Японії. Перебуваючи у Фучжоу, він був учнем Шушіви, провідної фігури того часу у китайському Нанпа Сьорін-кен (англ. Nanpa Shorin-ken). Пізніше, він розробив свій власний стиль карате Уеті-рю. Цей стиль ґрунтувався на катах сантін, дзюсан та сансейру, яким Уеті Канбун свого часу навчився у Китаї [5].

Про розвиток карате на острові Окінава існує дуже мало відомостей. Відомо, що приблизно 500 років тому імператор Хаши, прагнучи об'єднати острова архіпелагу Рюкю в одну державу і уникнути при цьому військових зіткнень, конфіскував у жителів всю зброю і оголосив володіння ним - злочином проти держави. Ще через 200 років Окінава стала частиною території, що належить клану Сацума з острова Кюсю. Вдруге сталося вилучення зброї та була накладена заборона на користування ним. Прямим результатом цих заборон можна вважати вдосконалення мистецтва боротьби голими руками і швидке зростання її популярності. В даний час з книги в книгу кочують легенди про те, що нібито жителі Окінави вели постійну партизанську боротьбу проти японських загарбників і заради цієї боротьби створили мистецтво карате. Хоча відомо, що при 300 тисячному населенні острова, там розмішувалося всього півтора десятка самураїв японського гарнізону. В карате не використовується холодна зброя. Як передбачається причиною цього якраз і послужило завоювання острова і заборона виробництва, носіння і тим більше застосування холодної зброї. Проте, в карате широко поширене використання інших підручних засобів: жердину бо, нунчаки і ін. В кінці XIX століття за часів адміністративних реформ в Японії, був ліквідований статус Рюкю як васального держави і Окінава стала просто ще однією префектурою Японської імперії. Під час набору в армію, лікарі звернули увагу на те, що призовники Окінави відрізнялися гарним фізичним розвитком; було встановлено, що вони займалися місцевим бойовим мистецтвом ТОТЕ. Це послужило аргументом для включення карате в програму викладання в молодших класах окинавських шкіл в якості фізкультури, що призвело до його широкому поширенню. Зворотною стороною цього процесу стало те, що карате почала втрачати риси бойового мистецтва і перетворюватися в воєнізовану гімнастику. До Японії карате потрапило з острова Окінава на початок XX століття. На Окінаві склалася дуже важка економічна ситуація і жителі острова масово переїжджали на основні японські острови в пошуках роботи. Разом з ними туди потрапило і карате. Однак японці не звертали на

карате особливої уваги до тих пір, поки в 1920-х роках окинавський майстер Мотобу Течи не переміг в публічному бою західного боксера. Вперше карате було продемонстровано за межами Окінави в травні 1922 року на першому національному атлетичному фестивалі, що проводиться в Токіо за сприяння міністерства освіти. Людина, якого запросили на це пам'ятне показовий виступ – був майстер Гичин Фунакоші, що був у той час президентом Окінава Шёбу Кай (суспільство по поширенню бойових мистецтв). ТОТЕ стало звичним як карате-джітцу, а потім в 1929 році Фунакоші зробив революційний крок на захист зміни назви на карате-до. Таким чином, карате було трансформовано як за формою, так і за змістом – з оригінального стилю окинава в нове японське бойове мистецтво.

Федерація всіх організацій каратедо Японії (Вадокай) визнає чотири традиційних стилі карате [5]: Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю, Сіто-рю.

Шотокан - один з найчисленніших стилів карате в світі, його засновник Гічін Фунакоші. Шотокан, або Сьотокан - «будинок колишася сосен» або «зал сосни і моря», один з основних стилів японського карате, розроблений видатним популяризатором і вчителем карате Г.Фунакоші (1868-1957) і одержали подальший розвиток завдяки його синові Еситака Фунакоші.

Напрямок одержав назву «Шотокан» від псевдоніма Гичина Фунакоші, яким він підписував свої вірші. Послідовники Гичина в його честь назвали додзьо – місце, де він проводив заняття – «будинком Сето». Червоне коло, символічне зображення сонця, оточений півмісяцем – емблема стилю, що означає єдність, дух протилежних начал Янь і Інь - сонця і місяця. Тотемний знак стилю стилізоване зображення тигра з піднятою передньою лапою і ієрогліфом «Кію» (вчення) над задньою лапою. Фунакоші Гічін навчав двом, популярним в той час стилям окинавського карате, або ТОТЕ, Серей-рю і Серін-рю. Згодом він об'єднав і модифікував ці два стилі. Дотримуючись політичній кон'юнктурі того часу змінив окинавські назви ката на японські. Зазнали деяких змін і самі ката.

Шотокан є відносно складнішим стилем, ніж інші з ряду причин [5]:

1. Це один з найжорсткіших стилів карате, що вимагає хорошої фізичної підготовки. Тигр – тотемний знак стилю – входив до числа, що практикуються п'яти «звірячих» стилів в Шаолиньському монастирі. Стиль відрізняється різкими, могутніми, стрімкими атаками і переміщеннями. Вимоги до виконавця повністю збігаються з шаолінського – та ж різкість, потужність, сила, низькі стійки, максимальна концентрація зусиль в будь-якій дії.

2. Виконання кожного технічного прийому повинне містити в собі одночасно кілька параметрів:

- правильне дихання, що активує циркуляцію внутрішньої енергії Кі (Ци);
- виконання дій в потрібний момент;
- чітке правильне виконання технічної дії і закінчення виконання дії;
- розвиток максимального зусилля на амплітуді удару за мінімальний час і різка зупинка удару, що підсилює ударний імпульс (кімірованіє), а також максимально швидко реверсувати (зворотне) рух кінцівки.

3. Програма навчання досить складна і об'ємна. Необхідне знання більше 20 ката. Особливо серйозна увага приділяється:

- придбання стійкої рівноваги, що досягається в низьких стійках;
- сильної обертальної роботі стегон в горизонтальній площині в напрямку удару або в протилежному удару напрямку, що значно посилює удар або блок;
- дотримання принципу «концентрація-розслаблення», тобто своєчасному і миттєвому включенню м'язів - антагоністів в кінцевій фазі руху. В цьому випадку позитивне прискорення змінюється негативним, що призводить до різкої зупинки ударної кінцівки, завдяки чому виникла ударна хвиля проникає в глиб вражається поверхні.

Шотокан відрізняється від інших стилів карате переважно лінійною поразкою сили ударів, так як найкоротший шлях до мети – прямий.

У період з 1922 року і до закінчення Другої світової війни в Японії вже були власні школи карате, але вони не були пов'язані між собою, і не було ніяких об'єднують і керівних організацій. Існуюча в той час «Ніхон карате-до Шотокан», створена на базі школи Фунакоші, що не була федерацією в

сучасному розумінні цього слова. Японська асоціація карате була створена в 1955 році Масатоши Накаяма, який довгі роки залишався керівником цієї організації. Це була перша федерація карате в Японії.

Інші федерації, що представляють різні напрямки та стилі, з'явилися незабаром слідом за нею. У 1964 році ці організації об'єдналися у Всеяпонську федерацію організацій карате-до, під керівництвом якої була створена Всесвітня федерація карате, яка представляє основні стилі карате. Незабаром було засновано Міжнародну федерацію Традиційного карате-до, що представляє стиль Шотокан, керівником якої довгі роки був гранд майстер Хідетака Нішіяма 10-Дан.

В результаті появи нових міжнародних організацій, в світі існують одночасно кілька федерацій (і відповідно, різні національні федерації в окремих країнах) з власними національними та міжнародними чемпіонатами.

В даний час карате ділять на два напрямки: загальна карате, де в основному розвиваються спортивні показники і традиційне карате, де досягнення спортивних результатів не є самоціллю, а є її складова частина процесу виховання і вдосконалення, спрямованого до творчої та науково-дослідницької діяльності в цій сфері, незалежно від ступеня талановитості вихованців. Різниця цих напрямків полягає не тільки в техніці виконання тих чи інших елементів, а в концепції, цілі і правилах які вони переслідують.

В кінці п'ятдесятих років, інтерес в усьому світі до карате спонукав багато країн запросити інструкторів з Японії. Але, кількість японських інструкторів була обмежена, завдяки чого багато регіонів світу розробили свою власну форму "нового карате" [6-7].

У масовій свідомості оригінальне карате Японії стало відомо як "Традиційне Карате", в той час як більш пізні види та школи карате, розвиток яких мав місце в різних частинах світу, став відомий як "нове карате".

Традиційне Карате, як мистецтво самооборони, розроблялось в Японії на протязі багатьох років [9-10]. Його технічна база ґрунтується на Окінавському то-де, яка, в свою чергу базується на китайському бойовому

мистецтві чонфа, однієї з форм самозахисту без зброї. Основу філософії Традиційного Карате складає японське Будо, яке є загальним для багатьох японських бойових мистецтв [9, 11-12].

В Україні 143 клуби карате, понад 30 тисяч спортсменів. Українська федерація карате (УФК) об'єднала любителів і професіоналів цього елегантного, потужного бойового мистецтва. Юнаки, які лише починають свій шлях, батьки, які підтримують своїх дітей, спортсмени з досягненнями, тренери, судді і члени місцевих адміністрацій, - усі разом отримали право для національної збірної вперше в історії України брати участь в Олімпійських іграх Токіо- 2020 [13].

В Українській історії карате можна відзначити легендарного Рудольфа Каценбогена – людину, з якої у кінці 1960-х років починалося карате в Києві. Він став учителем цілої плеяди видатних майстрів, серед яких – Віктор Піддубний, Анатолій Попович, Олег Бардаченко та інші. Разом з Олегом Трусовим Рудольф Каценбоген написав і видав книгу-посібник "Мистецтво карате", за яку згодом він отримав тюремний термін.

За радянських часів був короткий період легалізації карате, у переддень і після Московської Олімпіади-1980. Тоді встигли провести три чемпіонати УРСР. І серед гостей церемонії був киянин Марк Тальянський, переможець першого чемпіонату України, що пройшов в Донецьку в листопаді 1979 року (вагова категорія - 65 кг). Марк Ілліч Тальянський, учень знаменитого майстра з Конго Клемана Яндома, міцно зв'язав своє життя з карате. Він пройшов шлях від тренувань під виглядом самбо в заводській секції до власного клубу бойових мистецтв КІ, де він викладає карате шотокан і свій авторський курс практичної самооборони [13].

Ще один легендарний сенсей – Валерій Галан, почесний президент УФК, наставник усієї команди, яка сьогодні керує українським карате. Уродженець Буковини Валерій Галан починав свій шлях в спорті з самбо, а з карате познайомився під час навчання в морехідному училищі у Владивостоку. Жив в Японії, навчався карате і джіу-джитсу. Потім служив в спецназі, очолював в

Москві "Всесоюзний центр вивчення східних єдиноборств" при Академії наук СРСР – першу структуру, яку дозволили в СРСР після заборони карате. Після розвалу Союзу в 1991 році Валерій Галан заснував у Чернівцях федерацію карате-до "Син-Сьобу". Його учні сьогодні посідають ключові пости в УФК: це і президент УФК Андрій Левчук, і віце-президент Іван Дутчак, і головний тренер національної збірної України Антон Нікулін, і глава Фінансового комітету УФК Андрій Білоскурський, і глава Комітету суддів Станіслав Золотухін, і глава дисциплінарний комітету Руслан Білоскурський, і глава Медичного комітету Тетяна Куртян.

Валерій Васильович Галан не лише радіє досягненням своїх учнів, які привели українське карате до міжнародного визнання й успіхів. Він активно займається громадською діяльністю і добре відомий в Україні як творець "Музею становлення української нації". Це перший в Україні інноваційний музей, створений за новітніми технологіями, де представлена позитивна історія нації. Музей має мету об'єднати українців навколо своєї історії і допомогти зняти з українців "вуаль невдах". Валерій Галан фактично є наставником усієї команди, яка керує українським карате. "Карате – це система виховання нації. Ми забираємо з вулиці молодь у свої спортивні зали, де вони отримують інтелектуальну, психологічну і фізичну підготовку, а головне – ми виховуємо лідерів!" - підкреслив у своєму виступі Валерій Галан [13].

Десяти рокам роботи УФК передували майже десять років роботи Української ліги карате (УЛК). Саме її керівник Олександр Негатуров ввів Україну у Всесвітню федерацію карате (WKF).

Доля одесита Олександра Негатурова охопила декілька етапів розвитку українського карате. Він починав в 1980 році у знаменитого одеського сенсея Валерія Зикова. Встиг стати чемпіоном УРСР серед юніорів (1983), а потім карате знову заборонили. Була пауза поза спортом, а потім – повернення в карате, перемоги на чемпіонатах України і успішна тренерська робота. Серед учнів Негатурова – ряд видатних спортсменів, що стали сьогодні успішними

тренерами і керівниками клубів: Денис Морозов, Денис Криловський, Руслан Хомутенко, Євгеній Степанчук, Ігор і Дмитро Негатурови (сини Олександра) і багато інших.

Олександр Негатуров конструктивно співпрацює з УФК. На відміну від більшості сенсеїв старої формації, Олександр Негатуров хотів розвивати саме спортивне карате і мріяв про членство України в WKF. Йому вдалося реалізувати цю мрію. Згодом з огляду на ряд обставин виникла Українська федерація карате, яка змінила УЛК в WKF. Був складний період конфліктів і боротьби. Але незабаром спортсмен у Негатурові переміг самурая: побачивши, що українське карате вийшло на якісно новий рівень, він став конструктивно співпрацювати з УФК. Авторитетний тренер і функціонер підставив плече керівникам УФК на найскладнішій ділянці роботи – очолив Комісію з розвитку стильового карате.

Сьогодні Олександр Негатуров також успішно реалізує себе як провідний спортивний психолог і педагог в Україні. Його лекції, семінари, вебінари, персональні консультації дуже затребувані.

На фундаменті, закладеному ветеранами українського карате, побудована красива й міцна будівля. За десять років роботи УФК Україна стала шанованим гравцем в європейському і світовому карате. Наші провідні спортсмени регулярно завойовують медалі найбільших турнірів, входять в топи рейтингів, борються за участь в Олімпійських іграх. Наших кращих тренерів і спортсменів запрошують на семінари в різні країни світу. Наші функціонери і судді входять в керівні органи міжнародних федерацій. До нас із задоволенням приїжджають на змагання, семінари і збори зарубіжні зірки [13].

30 серпня 2002 року в Україні заснована «Федерація Фунакоші Шотокан Карате України», а 27.01.2004 року Міністерством Юстиції України зареєстрована як Всеукраїнська громадська організація, Свідоцтво №2038. Основна мета діяльності – розвиток і популяризація шотокан карате в Україні.

Федерація дотримується тих принципів та ідей карате, які були сформовані засновником Шотокан карате [14].

Шотокан карате-до – це традиційне карате для самозахисту, зміцнення здоров'я, а також отримання філософських знань та формування характеру особистості. Важливою складовою частиною тренувань є змагальний процес, під час якого проходить перевірка і тестування каратиста.

З 2001 року Всеукраїнське представництво є офіційним членом Асоціації Фунакоші Шотокан Карате (FSKA), яку очолює – шихан Кайл Йошинобу Фунакоші (9 Дан) – головний інструктор FSKA. Штаб квартира міжнародного офісу Funakoshi Shotokan Karate знаходиться в Каліфорнії (США). З 2013 року Федерація Фунакоші Шотокан Карате України стала членом Всесвітньої Асоціації Карате JKA (WJKA). Очолює асоціацію – шихан Ян Кнобель (9 Дан) – головний інструктор WJKA. Головний офіс Всесвітньої Асоціації знаходиться в Нідерландах.

Федерація з 2013 року також входить до складу міжнародної федерації World Karate Jitsu Federation (WKJF) – президент Олександр Дудолодов, технічний директор WKJF – Анатолій Науменко. Центральний офіс знаходиться в м. Рига (Латвія).

Федерація Фунакоші Шотокан Карате України працює в тісній співпраці з Міністерством молоді та спорту України. З 2012 року отримала визнання в Україні виду спорту – «Фунакоші шотокан карате», що дає змогу проводити чемпіонати та кубки України, офіційно представляти Україну на міжнародних змаганнях, а спортсменам та їх тренерам отримувати відповідні звання. З 2017 року затверджена програма для ДЮСШ з фунакоші шотокан карате, що дає можливість тренерам працювати в дитячо юнацьких спортивних школах.

Очолює Всеукраїнську організацію – президент, головний інструктор, Заслужений тренер України, Майстер спорту міжнародного класу, сенсей Анатолій Науменко (7 Дан). Центральний офіс Всеукраїнської федерації базується в м. Черкаси.

За час свого становлення та розвитку збірна команда України п'ять разів займала почесне друге місце на чемпіонатах світу FSKA: X – Італія-2008, XII – Польща-2010, XIV – США-2012, XVI – Португалія-2014, XX – Португалія-2018, та перше місце на XV чемпіонаті світу (Польща-2013). Все це свідчить про високий рівень розвитку шотокан карате в Україні, та відповідний авторитет нашої держави на світовому рівні.

Партнери федерації: Українська Асоціація Карате “ІКА Госоку Рю Будо” (головний інструктор А. Лозовий), Представництво ISKF в Україні (директор П.Касьяненко) [14].

Кіокушин визначає своєю метою розвиток духовних, фізичних можливостей та найкращих якостей людини. Кіокушин – це жорстка самодисципліна, за допомогою якої виховується впевненість у власних силах, здатність тримати себе в руках, діяти чітко та виважено [14]. Розвитком кіокушин карате в Україні займається Федерація Кіокушин Карате України з 1991 року. Має статус Національної спортивної Федерації. Федерація Кіокушин Карате України є членом Міжнародної організації Кіокушинкайкан Карате (ІКО-1).

За роки існування у новому статусі УФК досягла досить впевнених результатів, зокрема до складу федерації входять 22 області України, в яких налічується 112 клубів. За результатами виступів у стартах міжнародного рівня Україна має 23 призери та чемпіони Європи, 4 призери Чемпіонатів Світу, досягненням є також отримання двох ліцензій на Олімпійські ігри в Токіо-2020 [16].

З 2020 р. Українську федерацію карате очолює І. Дутчак, який активно продовжує курс на розбудову федерації, збільшення її потенціалу, а також підвищення рівня результативності виступів спортсменів федерації на міжнародних змаганнях, у тому числі на майбутніх Олімпійських іграх в Токіо [17].

За період до пандемії COVID-19, скасування та перенесення багатьох турнірів, включаючи Олімпійські ігри-2020 у Токіо, чемпіонат Європи у Баку

та чемпіонат світу в Дубаї, українські спортсмени виграли нагороди ряду змагань.

Зокрема, на етапі Karate 1 Серії А в активі збірної України було дві нагороди –золото Анжеліки Терлюги та бронза Галини Мельник. На першому етапі Прем'єр Ліги Karate 1, що пройшов в Парижі, Анжеліка Терлюга виграла срібло. А на другому етапі Прем'єр Ліги в Дубаї здобула золото. Ще дві нагороди Україна виборола на третьому етапі Прем'єр Ліги Karate у Зальцбургу, одна з яких стала історичною: вперше золото такого турніру виграв український важковаговик – Різван Талібов. Чергову медаль (цього разу срібну) здобув капітан збірної України Станіслав Горуна. Національна молодіжна збірна України вдало виступила на 47-му чемпіонаті Європи серед кадетів, юніорів та молоді (U21), який пройшов 7-9 лютого в Будапешті.

Українська молодіжка здобула 6 нагород – 2 золоті та 4 бронзові й посіла 6 -е місце у загальнокомандному заліку [16].

Відтак, можна відзначити, що рівень виступів спортсменів Української федерації карате на міжнародних рейтингових змаганнях є досить високим. Результативність виступів пов'язана з рівнем підготовки та відбором, який проходять ще на етапах національних змагань, зокрема на Чемпіонатах України.

Між тим, спорт вищих досягнень може успішно функціонувати, коли буде розвиватись в регіонах масовий спорт, як підґрунтя спорту результативного, і охоплюватиме всі вікові категорії спортсменів, починаючи з дитячих. Одним з чинників, що забезпечує можливість представляти той чи інший регіон України на національному чемпіонаті є державне фінансування регіональних федерацій.

Згідно зі Стратегією розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 р. всі суб'єкти і об'єкти спорту і фізичної активності повинні бути об'єднані в єдину "екосистему спорту", а до 2022 р. 100% об'єктів спортивної інфраструктури, клубів та федерацій мають бути "оцифровані" і отримувати державне фінансування на основі аналізу показників їхнього розвитку [18].

До п'ятірки лідерів відносяться наступні регіони [18]: Львівська область, Одеська область, м. Київ, Чернівецька область та Сумська. Для цих регіонів аналіз, проведений в [18] показав, що є взаємозв'язок між обсягом державного фінансування обласних федерацій і спортивними здобутками спортсменів цих регіонів. Але, тут присутні ще декілька впливових факторів. По-перше, окремі федерації отримували спонсорські кошти, обсяг яких не враховувався. По-друге у кожного регіону є свої спортивні традиції свій спортивний потенціал, різна кількість спортивних клубів і чисельність спортсменів у них, а також різний кількісно-якісний склад тренерів, а особливо присутність тренерів високої кваліфікації. Окрім цього автори відмічають, що фінансування сфери фізичної культури і спорту виконує важливу соціальну функцію, стимулює більш якісний розвиток видів спорту в регіонах (це видно з результатів виступів на представницьких змаганнях спортсменів низки провідних в нашій країні регіонів у розвитку карате. Одночасно, це підіймає престиж країни на міжнародній арені та сприяє розвитку держави Україна в цілому. Однак, в теперішніх складних соціально-економічних умовах в середині країни та зовнішньої інтервенції, фінансування фізичної культури і спорту державою об'єктивно лишається за залишковим принципом. Тому, поряд з бюджетним фінансуванням на відрядження на змагання та проведення навчально-тренувальних зборів, спортивні клуби продовжують отримувати спонсорські кошти. Та все ж основний тягар фінансування лежить на самих спортсменах та членах їх сімей. В основному це стосується придбання спортивного обладнання, форми, екіпіровки, харчування, лікування, коштів на участь у змаганнях та ін. Спорт вищих досягнень може успішно функціонувати, коли розвивається масовий спорт, який є його підґрунтям. Більшість регіональних тренерів, поки що, вимушено стають в першу чергу менеджерами, вирішуючи питання пошуку фінансування на розвиток інфраструктури своїх клубів та участі своїх спортсменів у змаганнях різних рівнів [16].

1.2. Особливості проєктів в галузі фізичної культури та спорту

Система управління в сфері фізичної культури та спорту України перебуває в стані реформування. Управління спортивними проєктами (СП) та галузю взагалі потребує змін і нових підходів. Приведення цієї галузі у відповідність з міжнародними вимогами і стандартами неможливе без визначення власних шляхів і затвердження відповідного плану дій, визначення можливих ризиків, зокрема і учасників спортивних проєктів, затвердження системи показників, проведення моніторингу та оцінювання.

Реформування сфери фізичної культури та спорту можливе через запровадження проєктного менеджменту. Нагальність і корисність СП є очевидними й незаперечними, тому завдання менеджменту полягає в правильно організованому комплексному управлінні такими проєктами шляхом врахування їхніх особливостей, можливих зовнішніх і внутрішніх впливів та використання сучасних підходів до такого управління.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [19] визначає фізичну культуру, як складову частину загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Вона є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення [19].

В Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [20] зазначається, що фізична культура, суспільними проявами якої є фізичне

виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, а спорт сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей організму, формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави. У відповідності до Доктрини [20] держава ставить перед собою завдання забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем, які сприяють реалізації заходів, спрямованих на подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Окрім цього, держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

За Стратегією розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [21] визначено ряд проблем та причини їх виникнення за напрямками державної політики у сфері фізичної культури і спорту, які передбачається розв'язувати в межах цієї Стратегії.

Проблеми призводять до таких наслідків, як [21]:

- значна частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя, практично вся спортивна інфраструктура недоступна для осіб з інвалідністю;

- Україна посідає одне із найвищих місць у світі із вживання допінгу (за оцінками експертів Всесвітнього антидопінгового агентства), що негативно впливає на імідж країни у міжнародному спортивному середовищі, тому

боротьба з допінгом є пріоритетом діяльності та спільною відповідальністю всіх суб'єктів спортивного руху;

- механізми саморозвитку спорту не функціонують належним чином;

- сфера фізичної культури і спорту не дає значних економічних та соціально-гуманітарних переваг територіальним громадам і державі.

Тому, державна політика у сфері фізичної культури і спорту спрямовується на вирішення таких завдань [20]:

- формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;

- удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;

- удосконалення на науково обґрунтованих засадах системи дитячо-юнацького спорту;

- підвищення якості відбору обдарованих осіб до системи резервного спорту, створення умов для розвитку індивідуальних здібностей спортсменів на етапах багаторічної підготовки;

- удосконалення системи формування та підготовки національних збірних команд, передусім з олімпійських видів спорту;

- переорієнтування системи керівництва сферою фізичної культури і спорту на забезпечення поєднання зусиль організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;

- сприяння поширенню клубної системи у сфері фізичної культури і спорту;

- будівництво за підтримки органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування сучасних спортивних споруд, належне їх обладнання та використання;

- удосконалення економічних засад у сфері фізичної культури і спорту, запровадження ефективних моделей її кадрового, фінансового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення.

Під спортивним проєктом (СП) автори [22] розуміють комплекс заходів зі спорту вищих досягнень або масового спорту, що направлені на створення унікального продукту (спортивного результату, покращення здоров'я людини, підвищення престижу нації) в умовах часових та ресурсних обмежень.

СП мають свої особливості до яких можна віднести такі [22-25]:

- Високий соціальний потенціал.
- Престиж нації.
- Здоров'я нації: масове залучення людей до занять спортом значно підвищує якість життя в різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя.
- Фізичне благополуччя нації: залучення у спортивні проєкти сприятливо позначається на розвитку можливостей організму, підвищенні працездатності та стійкості до навантажень.
- Психічне благополуччя нації: за рахунок спортивних проєктів зменшується стресове навантаження на людину, стрес стає керований, а чесне суперництво навчає людей відкривати в собі максимальні творчі можливості під впливом конкуренції.
- Соціальне і культурне благополуччя нації.
- Економічний ефект: у країні створюються нові робочі місця, розвивається туризм, росте здорове, творчо активне покоління, що вміє творити й конкурувати за правилами.

Виходячи з джерел [22, 24-27] спортивні проєкти в карате можна віднести до різних слідуючих складових класифікацій:

За терміном реалізації:

- довгострокові – проєкти підготовки до олімпіад, кубків та інших циклічних змагань, тривалість яких понад трьох років;
- середньострокові – проєкти на виконання яких знадобиться від одного до трьох років;
- короткострокові проєкти – терміном до одного року.

За масштабною: – малі проекти (невеликі прості короткострокові спортивні проекти, з обмеженими ресурсними можливостями) – на реалізацію такого проекту потрібно буде витратити до 10 млн. євро;

– середні проекти (стратегічні проекти, регіональні спортивні проекти) – проекти вартістю від 10 до 100 млн. євро;

– мегапроекти (багатофункціональні проекти регіонального або національного масштабу) – на реалізацію даного спортивного проекту потрібно буде витратити більше ніж 100 млн. євро.

За ступенем складності – технічно не складні проекти – кількість задач проекту – менше 1000.

За якістю проекту – бездефектні проекти та дефектні (у випадку отримання травми спортсменом, дискваліфікації тощо).

За характером сторін, що залучаються до реалізації проекту:

– міжнародні проекти (міжнародні змагання, участь міжнародних тренерів або окремих гравців в клубах, забезпечення кваліфікованими спеціалістами, інвестування, участь в інноваційних розробках тощо);

– національні, міжрегіональні проекти (спортивні проекти, тісно пов'язані з розвитком національної економіки).

За характером цільового призначення проекту:

– проекти спорту вищих досягнень (підготовка та виступи на олімпіадах та кубках тощо);

– проекти масового спорту (заняття в секціях здоров'я, фітнес-центрах та інших);

– інноваційні проекти (використання нових та модернізованих підходів в спортивній галузі, зміну існуючих систем тренувань, обладнання, методів, інструментів, технічної, технологічної, інформаційної, економічної, організаційної систем для досягнення в результаті зниження витрат та поліпшення якості продукції, спортивного результату чи послуги).

За галузевою приналежністю:

– спортивні (пов’язані з підготовкою спортсменів та направлені на оздоровлення нації);

промислові – направлені на матеріальне та ресурсне забезпечення тренувального процесу.

За необхідністю постійного контролю:

– керовані (процес тренування та управління в спортивній галузі потребує постійного моніторингу змін і контролю для отримання кращого результату).

За видами діяльності:

- напрямок забезпечення людськими та матеріальними ресурсами і персоналом;
- організаційно-правовий напрямок (отримання ліцензій, дозволів тощо);
- законотворчий напрямок (розробка і просування законопроектів);
- науковий напрямок (фундаментальні та прикладні дослідження й розробки);
- PR та медіа;
- технічний напрямок (проектування, будівництво, ремонт і технічне обслуговування, модернізація, утилізація спортивних об’єктів тощо).

Нагальність і корисність спортивних проєктів, зокрема й в карате, є очевидними й незаперечними [25], тому завдання спортивного менеджменту полягає в правильно організованому комплексному управлінні такими проєктами шляхом врахування їхніх особливостей, можливих зовнішніх і внутрішніх впливів та використання сучасних підходів до такого управління.

1.3. Теоретико-методологічні основи управління спортивними проєктами в карате

За РМВоК [28], проєкт – це тимчасова діяльність, що, спрямована на створення унікального продукту, послуги або результату. Стандарт

управління інноваційними проектами та програмами на основі системи знань P2M [29] трактує поняття проекту, як зобов'язання створити цінність, засновану на місії проекту, яке має бути завершене в певний період, у межах узгодженого часу, ресурсів і умов експлуатації.

Поняття “проект” об'єднує різноманітні види діяльності, які характеризуються спрямованістю на досягнення конкретних цілей, координованістю дій та обмеженістю у часі [28].

Тимчасовий характер проектів вказує на певний початок і закінчення [28], а закінчення настає тоді, коли цілі проекту досягнуті або коли проект припиняється у зв'язку з тим, що його цілі не будуть або не можуть бути досягнуті, або коли в проекті більше немає необхідності. Окрім цього, проект також може бути припинений, якщо клієнт (замовник, спонсор або відповідальна особа) бажає його припинити.

Реалізація проекту приводить до створення унікального продукту, послуги або результату. Кінцевий результат проекту може бути відчутним або недосяжним [28], при цьому проект може створити:

- продукт, який представляє собою компонент іншого виробу, послуги чи, їхнє поліпшення або кінцевий результат, послуга або виріб;
- послугу або здатність надавати послугу;
- поліпшення існуючої лінійки продуктів, результатів або послуг;
- результат, такий як кінцевий результат або документ [28].

Управління проектом – це застосування знань, навичок, інструментів і методів до робіт проекту для задоволення вимог, що пред'являються до проекту [28]. За РМВоК, управління проектом здійснюється за допомогою належного застосування і інтеграції логічно згрупованих 47 процесів управління проектом, об'єднаних в 5 груп процесів, це: ініціація, планування, виконання, моніторинг і контроль, закриття. Окрім цього, управління проектами включає в себе [28, 30]: визначення вимог; реагування на різні потреби, сумніви та очікування зацікавлених сторін при плануванні й виконанні проекту; встановлення, підтримання та здійснення комунікацій

серед зацікавлених сторін, які є активними, результативними і орієнтованими на співпрацю за своєю суттю; управління зацікавленими сторонами з метою відповідності вимогам проєкту і визначеним результатам проєкту; урівноваження конкуруючих обмежень проєкту, які включають в себе, серед іншого: зміст, якість, розклад, бюджет, ресурси, ризики.

В стандарті з управління інноваційними проєктами та програмами на основі системи знань P2M [29] виділено три принципи на яких ґрунтується управління, це:

– Належне виконання, де належність – це застосування відповідних методів і процедур, що задовольняють очікування оточення, відлагоджених бізнес-процесів; відповідність етичним і правовим нормам, стандартам і загальноприйнятим практикам, а також міжнародним стандартам, які власник проєкту нав'язує команді проєкту.

– Продуктивне виконання, де продуктивність – це співвідношення отриманого результату і кількості витрачених ресурсів. Управління проєктами застосовує моделі, методи, процедури і засоби мінімізації ірраціональності, втрат і неузгодженості в проєктах. Останнім часом, разом з показником фізичної продуктивності, важливе місце посів показник інтелектуальної продуктивності: гнучке використання інформації про ринок, даних виробництва і унікальне поєднання технологічних компонентів, що формують цінність.

– Ефективне виконання, де ефективність – це індикатор загального позитивного ефекту провадженого проєктом, і рівня задоволеності всіх його зацікавлених сторін. Ефективне виконання можна визначити відношенням кількості вигод до витрачених на їх отримання кількості ресурсів.

В [29], управління проєктами – це симбіоз науки і мистецтва застосування в проєкті професійних здібностей для виробництва продукту проєкту, адекватного місії проєкту, за допомогою організації надійної команди проєкту, що ефективно комбінує технічні й управлінські методи, створюючи

найбільшу користь та демонструє ефективні результати роботи і виконання задач.

Характеристики та умови конкретного спортивного проєкту можуть впливати на обмеження, на яких необхідно зосередити увагу команді управління проєктом [24].

Спортивні проєкти є цільовими та унікальними, оскільки результатом реалізації проєктів є отримання спортивного результату, покращення здоров'я людини, підвищення престижу нації. У той же час ці проєкти мають чітко визначену дату початку та завершення, тобто є конкретно визначена тривалість виконання проєктів. Спортивні проєкти, як і будь-які інші, мають сенс лише при дотриманні послідовності виконання всіх етапів проєкту та досягнення очікуваного результату. Для таких проєктів типовим є обмеження за бюджетом, оскільки під час планування проєктів закладається гранична вартість всього проєкту та окремих робіт за проєктом, а обмеження за ресурсами визначається обмеженим складом команди або графіком отримання технічних і матеріальних ресурсів [25].

Питання управління спортивними проєктами є малодослідженим.

В менеджменті та управлінні в спорті відомі роботи Жданова О. М. [31-32], Савіної О. Ю. [24, 25], Городинської І.В. [33], Гасюк І. Л. [34-38], Мічуди Ю.П. [39-42], Починкина А.В. [43], Кузьменко О.О. [44], Гадайчук Д.Л. [45], Приходько В. [46] тощо.

Управління сферою фізичної культури і спорту – це система конкретних форм і методів свідомої діяльності, спрямованої на забезпечення ефективного функціонування і планового розвитку сфери фізичної культури і спорту, з метою найповнішого задоволення потреб людей у фізичному вдосконаленні [21]. В [41] стверджується, що управління у сфері фізичної культури і спорту суттєво відрізняється від інших різновидів бізнесу, а процес виробництва послуг у сфері фізичної культури і спорту – це цілеспрямований вплив виробника (інструктора, тренера) на предмет праці – психофізіологічний та емоційний стан споживача (клієнта, спортсмена), що втілюється у рівні

здоров'я чи спортивної форми. Відповідно це зумовлює високу відповідальність виробника цих послуг і відповідно підприємця за її якість, адже неправильна методика оздоровчих занять чи тренування безпосередньо загрожує здоров'ю споживачів послуг у сфері фізичної культури та спорту. Слід мати на увазі й те, що фізична культура і спорт належать до соціальної сфери народного господарства. Це зумовлює модифікації у реалізації загальноекономічних принципів здійснення підприємництва у сфері фізичної культури і спорту. Тут надзвичайно високою є ціна ризику в підприємницькій діяльності. На відміну від матеріального виробництва, де підприємницький ризик можна розглядати як органічний компонент господарської діяльності, у сфері фізичної культури і спорту він не повинен бути обов'язковою умовою підприємництва. Ступінь економічного ризику необхідно звести до мінімуму [41].

Джерела [38,42]. вважають, що термін «управління» застосовується для назви багатоаспектної діяльності, яка є ширшою порівняно з діяльністю під назвою «менеджмент» і у викладенні сутності управління доцільно дотримуватися саме цієї точки зору. Автор [46] відмічає, що фізична культура і спорт перетворились в окрему галузь народногосподарського комплексу в системі державного управління. В [47] аналізується процес становлення та розвитку галузевого управління сфері фізичної культури та спорту та формулюються його концептуальні засади. Організація маркетингу спортивно-оздоровчих послуг розглянута в [48]. Проблеми менеджменту в галузі фізичної культури та спорту викладені в джерелі [49]. Нелінійна регресія тривалості виконання спортивних проєктів підготовки жінок-боксерів до змагань побудована в статті [50]. Значення спортивної галузі у зростанні добробуту країни через призму економічного механізму функціонування галузі і, зокрема, механізму формування послуг у цій сфері наведено в джерелі [51]. Зокрема автор відмічає, що спорт не лише підвищує якість продуктивних сил суспільства, а й як засіб соціально економічного зміцнення країни проявляється в багатьох інших сферах людської діяльності. Залучення людей

до спорту, особливо молоді, дає змогу знизити криміногенність соціальної обстановки в суспільстві, що також впливає на поліпшення економічної ситуації в країні. Проведення спортивних заходів забезпечує розвиток галузей, прямо чи опосередковано пов'язаних зі сферою спорту. Виробництво спортивного інвентарю, спортивного одягу й атрибутики нині значна галузь промисловості у світі. Популяризація спорту і збільшення кількості осіб, які займаються ним, спричиняє відповідний попит на продукцію спортивних виробників, що перетворило цю галузь з допоміжної в таку, яка динамічно розвивається. Розвиток сфери послуг фізичної культури і спорту також робить суттєвий внесок в економіку, оскільки популяризація цієї галузі призводить до зростання потреби у спортивних спорудах і місцях, де можна займатися спортом. У зв'язку з цим спостерігається збільшення кількості установ, що пропонують широкий спектр відповідних послуг: від стадіонів, спортивних залів і басейнів до спортивно оздоровчих центрів. Участь найпопулярніших спортсменів у рекламних кампаніях свідчить про використання спорту як елементу маркетингової стратегії виробників різних видів продукції [51].

Досліджники [22, 24-25] розглядають сучасні тенденції та перспективи розвитку проєктного менеджменту в спорті, особливості спортивних проєктів та їхню класифікацію.

В роботі [52] спортивний менеджмент – це теорія та практика ефективного управління організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості в сучасних ринкових умовах, а його мета – такий стан фізкультурно-спортивної організації, можливий та необхідний, якого бажано досягти. Також автори визначають продукт діяльності фізкультурно-спортивної організації, як послуги у сфері фізичної культури та спорту (організовані форми занять фізичними вправами та спортом, програми спортивних тренувань, спортивні заходи та свята і т. п.). Окрім цього зазначають, що кожна організація має керівника-менеджера. Менеджер у галузі фізичної культури та спорту – це фахівець, що займає, як правило, керівну посаду у фізкультурно-спортивній організації і володіє мистецтвом

управління. Об'єктом спортивного менеджменту як самостійної науки являється сукупність фізкультурно-спортивних організацій країни, продуктом діяльності яких є надання фізкультурно-спортивних послуг [52].

Отже, аналіз літературних джерел показує, що в управлінні фізичною культурою та спортом визначені поняття управління сферою фізичної культури та спорту, спортивного менеджменту, досліджено тенденції розвитку спортивної галузі, спортивного проєкту і його особливості, частково досліджено специфіку управління такими проєктами, невизначеності та ризикотворні фактори СП. Але недосконалість існуючого управління та процесу реформування вимагають поглибленого дослідження в СП з карате для покращення діяльнісних показників спортсменів, особливо в період повномасштабної війни в Україні.

Висновки до першого розділу

Аналіз історії розвитку та сучасного стану традиційного карате-до як виду східних єдиноборств в системі фізичної культури та спорту дозволив дійти висновку, що існуюча система управління СП з карате, як і загальна, зараз знаходиться на етапі реформування та має низку недоліків.

Так, спорт вищих досягнень, зокрема й в карате, може успішно функціонувати, коли буде розвиватись в регіонах масовий спорт, як підґрунтя спорту результативного, і охоплюватиме всі вікові категорії спортсменів, починаючи з дитячих. Одним з чинників, що забезпечує збільшення кількості спортсменів є їхня мотивація, а можливість представляти той чи інший регіон України на національному чемпіонаті є державне фінансування регіональних федерацій.

Згідно зі Стратегією розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 р. всі суб'єкти і об'єкти спорту і фізичної активності повинні бути об'єднані в єдину "екосистему спорту", а до 2022 р. 100% об'єктів спортивної

інфраструктури, клубів та федерацій мають бути "оцифровані" і отримувати державне фінансування на основі аналізу показників їхнього розвитку.

До п'ятірки лідерів відносяться: Львівська, Одеська області, м. Київ, Чернівецька область та Сумська. Аналіз показав, що є взаємозв'язок між обсягом державного фінансування обласних федерацій, федерацій, спонсорів та сімей, тобто забезпеченням спортсменів і спортивними здобутками спортсменів цих регіонів.

Означено нагальність і корисність проєктного менеджменту в карате, завданням якого є правильна організація комплексного управління СП в карате. Розглянуто особливості СП, до яких віднесено: високий соціальний потенціал, відповідальність за престиж, здоров'я, фізичне, психічне, соціальне і культурне благополуччя нації, стійкий економічний ефект. Проведено класифікацію СП з карате за різними класифікаційними ознаками.

Огляд теоретико методологічних основ управління СП показав фрагментарність та недостатність досліджень в цій сфері. Зокрема, в управлінні фізичною культурою та спортом визначені поняття управління сферою фізичної культури та спорту, спортивного менеджменту, проведені дослідження тенденцій розвитку спортивної галузі, дано означення спортивного проєкту і визначені його особливості, частково досліджено специфіку управління такими проєктами та їхніми ризиками.

Тому, було визначено, що для досягнення ефективного управління діяльністю спортсменів в СП з карате, потрібне врахування складових їхньої діяльності та оптимізація мотивації й забезпечення, що ставить питання розробки та вдосконалення нових інструментів та механізмів їхнього планування та реалізації, вмілого реагування на виклики та зміни турбулентного оточуючого середовища.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ПРОЄКТАМИ З КАРАТЕ

2.1. Діагностика та оцінювання стану управління спортивними проєктами з карате

Сучасне карате об'єднує прийоми єдиноборств, фізичне та духовне самовдосконалення і спорт. Все це визначає структуру занять з карате-до.

До основних відмінностей необхідно віднести:

- агресивність ведення бою – акцент на атакуючий стиль;
- спеціальна підготовка вузько направлена – розвиток ударної техніки і відсунення ката на другий план, а інколи і взагалі відмова;
- на другий план відходить духовна складова карате на користь вдосконалення рухових якостей.

Така тенденція дала поштовх до формування у різних країнах Європи власних, стилів, що додатково включали у себе значну частину національних єдиноборств з їх специфічними традиціями і розумінням.

У радянські часи було заборонено навчання карате, що привело до його переходу у «підпілля» та ізоляції українських каратистів від світового досвіду і спотворення самого змісту карате-до. Так, коли у середині 80-тих років на території України екрани відеосалонів почали заповнювати китайські, корейські та американські бойовики, де каратисти-герої виступали непереможними суперменами, то почалося не тільки масове захоплення карате, його популяризацією, а й формування ставлення до карате, як зразка насилля та агресії.

На Сході, власне батьківщині карате, воно залишається не просто видом спорту, а мистецтвом, втіленням єдності фізичного і духовного виховання, формування моральних цінностей і гармонійного розвитку особистості. Засноване на принципах буддизму, як і інші східні єдиноборства, карате Сходу

не пропагує агресію чи зверхність, а навпаки, головною метою ставить уникнення конфліктної ситуації. Тому, застосування прийомів починається з захисних дій.

Головним принципом навчання карате виступає гасло «Майстер ніколи не нападає, він лише повертає зло».

Широке розповсюдження і все зростаюча популярність не могли не викликати зацікавленості у вивченні історії виникнення і філософських засадах формування карате-до, про що свідчить поява великої кількості різноманітних досліджень. І тому, на сьогоднішній день, багато фахівців вважають необхідним повернення до джерел карате, зміни однобокого підходу до сприйняття карате [53-56]. Таким чином, через ці погляди у наш час, серед майстрів східних єдиноборств сформувався подвійний підхід до карате, як виду спорту.

Перший підхід визначає карате, як спортивну діяльність, що потребує розвитку силових і інших рухових якостей.

Другий підхід – як засіб гармонійного всебічного розвитку людини, що представляє собою єдину систему фізичних вправ і філософських структур, та дозволяє впливати на духовне зростання спортсменів. В Україні карате розглядається, як спортивна дисципліна, подібно до традиційних у нашій країні видів спортивних єдиноборств таких, як дзюдо, бокс, самбо [57-59].

В джерелі [56] відмічене, що єдиного розуміння змісту карате-до, як виду спорту, немає, тому і не існує єдиної концепції побудови тренувального процесу, зокрема для дітей 14-15 років [60-63]. Доведено, що заняття карате має позитивний вплив на фізичний розвиток, руховий досвід і моральні якості дитини [64-66]. Карате-до, враховуючи широкий арсенал фізичних вправ і технік, які активують роботу майже всіх груп м'язів і систем організму, а також 10 спрямованих на духовний розвиток є популярним засобом самовдосконалення людей різного віку і статі [56]. Заняття з карате, крім фізичного вдосконалення, сприяє розвитку соціальних якостей людини,

розширення духовного середовища людини, поліпшує і укріплює моральний і психологічний стан [67-68].

Спортсмени весь час навчаються адекватній оцінці життєвих ситуацій направлених на розуміння того, що застосування сили можливе лише у крайньому випадку, як самозахист. У процесі заняття карате формуються характер, воля, здатність швидко орієнтуватися у надзвичайних ситуаціях, правильно приймати рішення. Також, навантаження, під час занять, позитивно впливають на розвиток усіх функціональних систем організму [56].

Окрім цього, організація фізичного виховання дітей має позитивний вплив на розвиток комунікативних здібностей, почуття упевненості, підвищення рівня самооцінки, так в [57] зазначено, що розвиток рухових якостей у часі та просторі, швидкості реагування, у сполученні з іншими життєвоважливими здібностями.

Карате впливає на профілактику порушень постави організму, що росте тобто у процесі тренувань постава формується без порушень у фізіології, зміцнюється м'язовий корсет, підвищується рухомість у суглобах, це дозволяє уникнути ортопедичних патологій.

Науковцями [69-72] прийнято виділяти такі основні методи спортивного тренування: фізичні вправи, що впливають на підготовку спортсменів і додаткові чинники, що підсилюють вплив основних засобів. Склад засобів зумовлений станом спортсменів (вікові особливості, фізична 11 підготовка, стан здоров'я і т. д.), всі тренувальні вправи прийнято розділяти на змагальні, спеціально-підготовчі та загально-розвиваючі. Велика увага на тренуваннях з карате приділяється «рей-гі» – правилам поведінки й етикету у «додзьо» (приміщення для тренувань карате), які направлені на виховання стриманості, дисциплінованості, поваги до старших та молодших. Оскільки система відносин у карате між учнем і майстром має міцне ритуальне підґрунтя, під час занять чітко дотримуються усіх ритуалів (наприклад, уклін на початку заняття і наприкінці, що засвідчує повагу до супротивника). Під час виконання церемоніальних дій виключаються легковажність і прояви гордині. Важливе

значення приділяється одягу каратиста – кімоно (передбачає коротку довжину рукавів і штанів, не обмежує свободи рухів кінцівок, захищаючи їх від пошкоджень.). Каратист повинен розпочинати тренування чи виходити на поєдинок у чистому випрасуваному кімоно, підперезаному поясом відповідного кольору.

Для прикладу, Світова федерація карате (WKF) запровадила технічні вимоги й норми безпеки для фірм, що виробляють спорядження та одяг для занять карате, а також чітко прописала у правилах змагань вимоги до зовнішнього вигляду спортсменів. Базуючись на багаторічних традиціях карате, у клубах карате, зокрема під егідою WKF активно культивуються виховна робота на формування і укріплення сучасних традицій [56].

Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, на всіх етапах підготовки спортсменів. Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час.

Основними напрямками виховної роботи є:

- згуртування колективу;
- виховання патріотизму,
- моральних та волевих якостей;
- пропаганда кращих традицій українського спорту;
- залучення спортсменів до суспільно-корисної праці;
- участь у організації спортивно-масових заходів;
- формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності [56].

Все це спрямовано на зміну відношення дитини до тренування та самого карате, як до невід'ємної частини її життя, є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до тренера, суперника. Складність карате-до полягає у великій різноманітності прийомів і способів ведення поєдинків, незвичності та неординарності вправ, що використовуються, у

зв'язку з чим ускладнюється систематизація специфічного складу тренувальних та змагальних вправ каратистів [56].

На сучасному етапі розвитку, управління процесом підготовки спортсменів розглядається як цілісна система [73-74]. В [75] описана концепція підготовки спортсменів, яка відображає прагнення розглянути всі компоненти у вигляді єдиного нерозривного комплексу. У якості ведучого елемента управління висувається поняття моделі найсильнішого спортсмена.

2.2. Дослідження діяльнісних складових юних спортсменів в карате

З точки зору техніки Традиційне Карате складається з:

- техніки Тодоме-ваза (заключний удар), коли один удар повністю відключає нападаючого суперника з використанням Зукі, Учї, Ате (удари рукою) або Керї (удари ногою);
- техніка захисту, за допомогою якої можна уникнути атаки супротивника, використовуючи Уке (блок) або Таї-собакі (зміщення тіла з лінії атаки);
- допоміжної техніки, такої як виведення з рівноваги;
- ментальних та фізичних принципів, які є необхідними для вірного виконання техніки [11-12].

У традиційному карате виділяють чотири основні групи технічних прийомів [9, 11, 76]:

- головні технічні прийоми;
- основоположні стійки (Дачі);
- технічні прийоми переміщення;
- допоміжні або додаткові технічні прийоми.

До головних технічних прийомів відносяться :

1. Наступальні:

- *технічні прийоми для рук*

Зукі-Ваза - технічні прийоми ударів кулаком. Головне завдання — поширення сили через передпліччя по прямій лінії, яка виходить від ліктя у поштовховому русі. Головна сила тіла, яка використовується: - вібрація, обертання, пересування. До них відносяться:

- Оі-Зукі - прямий удар кулаком з шагом;
- Маваші-Зукі - круговий удар кулаком;
- Аге-Зукі - удар кулаком вгору;
- Кізамі-Зукі - прямий удар кулаком;
- Гяку-Зукі - прямий удар кулаком.

Учі-Ваза - ударні й технічні прийоми. Головна мета — вистрілююча дія, яка виконується ліктем з ударом через передпліччя. Головна сила тіла, яка використовується: вібрація, обертання, розширення тіла. До них відносяться:

- Уракен-Учі - удар тильною стороною кулака;
- Шуто-Учі - удар ребром долоні;
- Хаіто-Учі - удар зворотнім ребром долоні.

Ате-Ваза - нищівні технічні прийоми. Головна мета, щоб лопатка і плече з'єдналися, направляючи силу удару по прямій лінії до щіпи через плече або передпліччя. До них відноситься нищівний удар ліктем - Емпі-Учі. При його виконанні головна сила тіла, яка використовується спрямована на обертання, пересування, підняття і спуск.

- *Технічні прийоми для ніг*

Ке-аге-Кері-ваза - вистрілююча техніка. Головна мета - лінія сили удару повинна проходити уздовж нижньої частини ноги. Головна сила тіла, яка використовується: маятник, обертання. Головні технічні принципи:

- Мае-Ке-аге - брязкітний удар ногою уперед;
- Йоко-Ке-аге - брязкітний удар ногою у бік;
- Маваші-Ке-аге - коловий удар ногою;
- Уширо-Ке-аге - брязкітний удар ногою назад.

Ке-комі-Кері-Ваза - поштовхова техніка. Головна мета - схожість удару кулаком із поштовхом з використанням коліна для утворення лінії

сили через нижню частину ноги (гомілки). Головна сила тіла, яка використовується – маятник. Головні технічні прийоми:

- Мае-Ке-комі - удар поштовхом ноги уперед;
- Йоко-Ке-комі - боковий удар поштовхом ноги;
- Маваші-Ке-комі - коловий удар поштовхом ноги);
- Уширо-Ке-комі - задній удар поштовхом ноги;
- Уширо-гері-ке-комі - зворотній коловий удар ногою).

Ате-Ваза - технічні прийоми при нищівному ударі. Головна мета - використання обертання кульшового суглоба по прямій лінії через верхню частину ноги (стегно). Головна сила тіла, яка використовується - маятник, обертання. Головні технічні прийоми:

- Мае-Хітсуі-Ате - нищівний удар коліном уперед;
- Маваші-Хітсуі-Ате - коловий нищівний удар коліном.

Фумі-Ваза - тупотільна техніка. Сила передається через падіння тіла від верхньої до нижньої точки Ця сила утворюється від обертальних рухів у кульшовому суглобі й поштовху від коліна з ударом, що передається через нижню частину ноги (гомілка чи стопа). Головна сила тіла, яка використовується - падіння (опущення тіла). Головні технічні прийоми:

- Фумі-Комі - падальний удар поштовхом ноги;
- Фумі-Зукі - тупотільний удар ногою.

2. Захисні технічні прийоми

Уке-Ваза - головні блокувальні технічні прийоми.

- *Технічні прийоми руками*

Ате-Уке - ударні блоки. Головна мета - використання ударної дії рукою або передпліччям для зміни або відхилення напрямку атакуючого (наступального) прийому. Головна сила тіла, яка використовується - вібрація, обертання, розширення тіла. Головні технічні прийоми:

- Гедан-Барай - блок, що відвертає донизу;
- Сото-Уде-Уке - внутрішній блок передпліччям;
- Учі-Уде-Уке - зовнішній блок передпліччям;

- Аге-Уке - блок, що піднімає;
- Шуто-Уке - блок рука-ніж;
- Хайшу-Уке - блок тильною стороною руки;
- Тейшо-Уке - блок основою долоні.

Нагаші-Уке - змітальні блоки. Головна мета - використання руки, зап'ястка, передпліччя або в гачковій змітальній, поштовховій чи у вичерпній дії без жорсткого контакту (удару) для відведення направлення наступального прийому. Головна сила тіла, яка використовується - обертання, скорочення м'язів. Головні технічні прийоми:

- Шо-Нагаші-Уке - блок кистю, що змітає;
 - Уде-Нагаші-Уке - блок передпліччям, що змітає;
 - Каке-Уке - гачковий блок;
 - Сукуі-Уке - черпальний блок;
 - Осае-Уке - давильний блок;
 - Тцукамі-Уке - блок захвату.
- *Технічні прийоми блоків ніг.*

Кері-Ате-Уке - блок ногою поштовхом. Ударний або блок поштовхом, що використовує підшву ступні або ділянки коліна, направлений проти, і який використовується для відхилення або зміни напрямку наступального прийому. Головна сила тіла, яка використовується - обертання, вібрація, маятник. Головні технічні прийоми:

- Міказукі-Кері-Уке - блок ногою півмісяцем;
- Маміаші-Кері-Уке - внутрішній брязкітливий блок ногою;
- Хітсуі-Уке - нищівний блок коліном.

Кері-Нагаші-Уке - блок ногою, що змітає. Використовується підшва ступні, нижня частина ноги та ін. без удару для зміни напрямку наступального прийому. Головна сила тіла, яка використовується - обертання, скорочення м'язів. Головні технічні прийоми:

- Міказукі-Нагаші-Уке - блок півмісяцем.

Основоположні стійки (Дачі)

- *Підготовка до виконання стійки (Камае)*

Із Камае можна зробити дуже швидкі й контрольовані рухи вперед і назад, як і потужні рухи вперед для переміщення (ривок). Повне використання м'язової координації у Камае дає змогу найбільш ефективно відповідати на атаки численних суперників і легко переходити до виконання інших технічних прийомів. При її виконанні центр ваги розподіляється рівномірно між обома ногами, для чого використовують обидві ступні. здійснюють безперервний максимальний тиск на підлогу без непотрібного або зайвого руху назад для забезпечення максимуму потенційної енергії.

При плануванні пересування тіла потрібно уникати положення поштовхової ноги під дуже гострим кутом - це ускладнює управління м'язами, а також плавно линути або ступати, роблячи кожен рух сильним і швидким, використовуючи максимальну координацію м'язів.

- *Стойка при виконанні технічного прийому*

Стойка повинна бути достатньо сильною для опору або запобігання руху віддачі. Головні фактори сильної стійки:

- підшви обох ступнів ніг повинні мати сильний і щільний контакт з підлогою;
- відстань між ногами повинна бути якомога більшою, без втрати м'язового контролю;
- центр ваги потрібно тримати якомога нижче;
- м'язи ноги, пахвини й стегна повинні бути замкнуті під час повного напруження;
- ділянка з'єднання ноги й пахвини спрямовує скручувальне напруження зсередини назовні або зовні всередину, що забезпечує пружну або потенційну енергію для раптового чи швидкого руху;
- потрібно докладати сильний тиск на підлогу (поверхню).

- *Стойки зовнішньої та внутрішньої напруги.*

Стойки можуть бути поділені на два класи згідно з напрямом напруги м'язів у м'язові ділянки ніг і пахвини.

Стойки зовнішньої напруги. М'язи стегна, ноги направляють скручувальний рух зсередини назовні. Ця стойка є найстійкішою проти раптового удару, що дозволяє їхнє використання з різноманітними технічними прийомами у ближньому бою. Головні стойки:

- Зенкутсу-Дачі - передня стойка;
- Кіба-Дачі - стойка вершника;
- Кокутсу-Дачі - задня стойка;
- Сочін-Дачі;
- Шіко-Дачі.

Стойка внутрішньої напруги. М'язи ніг, пахвини й стегна направляють скручувальний рух зовні усередину. Ці стойки дають можливість раптовому і швидкому руху в будь-якому напрямку після виконання технічного прийому. Головні стойки:

- Некоаші-Дачі;
- Санчін-Дачі;
- Хангетцу-Дачі - стойка півмісяць.

Технічні прийоми переміщення

Типи рухів, що скорочують дистанції, які використовуються у головних наступальних і захисних технічних прийомах.

- *Пересування тіла:*
 - Йорі-Аші - попинальні рухи;
 - Фумікомі-Аші - переступання;
 - Тсугі-Аші - човгання.
- *Маневрування тіла:*
 - Каваші - регулювання напрямку тіла на місці.

Допоміжні або додаткові технічні прийоми

Технічні прийоми, які збільшують і полегшують виконання або збільшення ефективності головного технічного прийому.

- Кузуші-Ваза - технічні прийоми порушення рівноваги.

Основними є три методи:

1. технічні прийоми, які використовують поштовх або удар для порушення рівноваги;
2. технічні прийоми, які використовують момент руху противника для порушення рівноваги;
3. технічні прийоми, які містять поштовх суперника в протилежних напрямках (такі, як підсікання ногою уперед, поштовх плечем назад).
 - Хазуші-Ваза - технічні прийоми ухилів і відходів.
 - Тсукамі-Ваза - технічні прийоми захвату, утримання, затиску.

Сучасні тренування з карате зазвичай ділять на *кіхони* (основи, базова техніка), *кати* (формальні вправи, комбінації) та *куміте* (спаринги).

Кіхон (основи). Важливість кіхону різна у різних стилях карате. Зазвичай, кіхон включає один прийом (або комбінацію прийомів), що повторюється цілою групою каратистів. Кіхон може також включати використання заданих рухів невеликими групами, у тому числі, парою каратистів [132].

Навчання базовій техніці в формі кіхон проходить певні етапи. На початку освоюються правильні позиції (стійки), потім на місці виконуються технічні дії. Далі контролюються правильні стійки, баланс в переміщенні і правильна форма техніки. Досягається координація всіх дій, що дозволяє поступово збільшувати швидкість, а потім силу (при збереженні форми). В кінцевому підсумку виробляється автоматизм, який звільняє свідомість і створює умови для його переходу в шукані змінені стани, необхідні для реальної боротьби.

Ката (формальна вправа). Ката що означає *формальна вправа* або *комбінація*, є встановленою послідовністю прийомів. Ці прийоми включають глибокі стійки для розвитку сили ніг та широкі рухи для розвитку постави/статури, а також здоров'я та сили серцево-судинної системи та верхньої частини тіла. Деякі кати є довгими і складними та тренують пам'ять і навчають розраховувати свої сили [4].

Ката включає тренування та демонстрацію фізичних принципів бою. Кату можна вважати послідовністю рухів карате, що відповідають різноманітним типам атаки та захисту за ідеальних умов [3].

За допомогою ката вдосконалюють, перш за все, базову техніку, дотримуючись при її виконанні чистоти стійок, технічну правильність кожного прийому та правила переходу від одного прийому до іншого, чергуючи напругу і розслаблення м'язів, наступ і відступ, удари і блоки. У реальних поєдинках все це піддається модифікації через необхідність врахування особливостей супротивника (його фізичних даних, техніки, тактики), ситуації, що склалася під час поєдинку і ін. Однак практика ката дозволяє здійснювати під час поєдинку перехід на безпонятійне, інтуїтивне мислення, на рівні підсвідомості, в якому зберігається запас технічних дій в тих чи інших ситуаціях, накопичений не тільки конкретною людиною, а й усіма його генетичними предками [77].

Чисто умовно ката поділяють на «учнівські» (технічні) і «майстерські». В учнівських ката основну увагу приділяють правильності виконання технічних дій. У майстерських ката максимум часу присвячують відпрацювання точності рухів, ритмічності їх виконання, концентрації енергії, правильності дихання і чергування напруги з розслабленням.

Для освоєння техніки ката існує велика кількість способів його виконання:

- повільно і з розслабленням - для вивчення і в якості розминки;
- швидко і з розслабленням - при перевірці правильності переміщень;
- в повну силу з концентрацією енергії в ключових точках - основний

метод тренування ката.

Кожне ката починається і закінчується ритуалом. Існує багато типів кат. Певні кати (що різняться від школи до школи) використовують на всіх ступенях (рівнях) атестацій (іспитів, випробувань) на *Кю* та *Дани*.

Куміте (Спаринги). Куміте часто називають спарингом. Буквально, «куміте» означає «зустріч рук» або «сплетені руки» та має багато проявів [4].

У куміте вивчені атакуючі і оборонні прийоми знаходять своє практичне втілення. Основна мета куміте - зміцнення духу через практичне застосування навичок технічних дій в роботі з партнером. Куміте формує правильне сприйняття бою як такого, тренує реакцію, спритність, допомагає досягати максимально ефективної техніки ведення бою, удосконалює сприйняття, звикання до ударів, болю. В ході куміте контролюються почуття і емоції в стресових ситуаціях. А найголовніше - куміте допомагає розвинути психологічну стабільність в повсякденному житті.

Куміте буває декількох видів, кожен з яких має своє призначення і свою мету. Види куміте: сіттей іппон куміте, кіхон іппон куміте, джіу іппон куміте, джіу куміте. Кожен вид куміте відпрацьовується виходячи з рівня підготовки тих, що займаються.

Іппон куміте - строго спрямована на одну атаку і одну контратаку послідовність дій. У цій найбільш простій формі куміте суперники розташовуються на встановленій дистанції один від одного, атака і контратака призначається сенсеєм. У цьому виді спарингу відпрацьовується точність і сила ударів і блоків.

У ***кіхон іппон куміте*** напрямком атаки попередньо обговорюється і партнери по черзі атакують, захищаються і контратакують. Метою є вивчення атакуючих, оборонних і контратакують прийомів, освоєння дистанції. Це можна назвати базовим ката спарингу. При раптовій атаці блок повинен бути точним і сильним. Поступово той, що обороняється, повинен навчитися блокувати атаку і контратакувати одночасно.

Метою ***джіу іппон куміте*** є розвиток почуття дистанції, вдосконалення атакуючих дій, дій, які блокують і контратакують, пересувань. Один з партнерів (заздалегідь визначений) раптово виконує атакуючу дію, інший партнер блокує і контратакує. Атака і контратака проводяться з самостійним вибором дистанції. При цьому обидва партнери повинні бути добре підготовлені, оскільки це дуже схоже на справжній поєдинок.

У *джіу куміте* попередньої домовленості немає і обидва партнери повинні підключити всі свої фізичні, технічні та духовні здібності. Атака, захист і контратака проводяться в усіх напрямках і з різних дистанцій. При цьому використовуються обманні рухи, фінти, пастки, маневрування і т. п. В джіу куміте відпрацьовується зміна прийомів і серії прийомів, переходи від захисту до атаки, перехоплення ініціативи і т. п. Цей вид куміте практикується тільки для тих, хто добре освоїв попередні види куміте.

Традиційний Карате не тільки прагне до розвитку всієї особистості, а й благотворно впливає на стан розуму і емоцій, надаючи повний баланс і стабільні емоції. Кінцева мета навчання в Традиційному Карате є не тільки в досягненні досконалості в мистецтві бою, а й в загальному розвитку людського характеру, де бойові дії вже не потрібні. Така висока технічна ефективність робить Традиційне Карате великим мистецтвом [62].

Програма сучасних змагань в Традиційному Карате складається з категорій і вікових груп без вагових категорій [4, 6, 8].

2.3. Методи дослідження

Для дослідження діяльнісних складових спортсменів в карате можна застосувати наступні методи досліджень [106]:

- аналіз наукової і науково-методичної літератури і мережі Інтернет;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики
- експертний метод.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел відбувалося шляхом вивчення та аналізу науково-методичної літератури, присвяченої проблемам підготовки каратистів. При цьому були розкриті основні поняття, розглянуті особливості традиційного карате-до,

прояву рухових здібностей каратистів та процесу їхньої діяльності з точки зору проєктного менеджменту. Вивчено існуючі засоби і методи розвитку та вдосконалення рухових здібностей та техніко-тактичних дій у каратистів, які послуговували базою для проведення педагогічного експерименту.

Педагогічні спостереження проводилися в ході навчально-тренувального процесу юних каратистів 10-14 років для встановлення кількісних і якісних показників навчально-тренувального процесу, обсягу й інтенсивності виконуваних навчально-тренувальних і змагальних навантажень, контролю за рівнем прояву рухових здібностей та технічних дій юних каратистів. Спостереження проводилися з метою аналізу і порівняння змісту навчально-тренувального процесу, співвідношення роботи різної спрямованості до загального обсягу виконаної тренувальної роботи, а також визначення діяльнісних показників в СП з карате.

Педагогічне тестування проводилося на початку та в кінці річного макроциклу підготовки юних каратистів. Контрольні вправи (тести) застосовувалися відповідно до запланованої програми для каратистів 10-14 років.

Запропоновані контрольні тести, за джерелами [107-108], є найбільш обґрунтованими для оцінки рухових якостей у каратистів.

Так, для оцінки рівня прояву *швидкісних здібностей* проводився контрольний тест з бігу на 30 м з ходу [109].

Біг 30 м з ходу. Біг на 30 метрів з ходу проводився на стадіоні з твердим покриттям доріжок. На доріжці намічається лінія старту і фінішу. Учасник тестування приймає положення високого стару за стартовою лінією. За командою «Марш!» - пробігає відстань 30 м. У момент перетинання лінії старту включається секундомір. Учасник тестування з максимальною швидкістю долає відстань 30 м. Секундомір вимикається у момент перетину лінії фінішу. Час подолання дистанції фіксується з точністю до 0,01 с

Для оцінки рівня прояву *швидкісно-силових здібностей* застосовувався комплекс тестових вправ: стрибок у довжину з місця та кидки набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед [110-111].

Стрибок у довжину з місця. Спортсмен приймав вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Одночасним поштовхом двох ніг та інтенсивним змахом рук виконувався стрибок вперед. Вимірювання проводилися від лінії відштовхування до лінії п'яток «ближньої ноги» або до останньої точки приземлення з точністю до 1,0 см. Спортсмену надавалися три спроби. У залік йшов кращий результат.

Кидки набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед. Учасник тестування стає біля лінії старту, ноги нарізно, м'яч тримає двома руками внизу. За командою «Можна!» виконує напівприсід з заведенням м'яча між ногами назад, а потім різким рухом вперед-угору виконує кидок м'яча. Вимірювання проводилися від лінії старту до точки приземлення м'яча з точністю до 0,1 м. Спортсмену надавалися три спроби. У залік йшов кращий результат.

Рівень прояву *максимальної сили* визначався за допомогою таких тестових вправ: кистьова динамометрія та станова динамометрія. [111-112].

Кистьова динамометрія – тест призначений для вимірювання статичної сили згиначів кисті [112]. *Проведення тесту.* Необхідно взяти у сильнішу руку динамометр. Вихідне положення учасника тестування: динамометр щільно прилягає до пальців і долоні, рука опущена і трохи відведена від тулуба. Енергійно, без ривків, рівномірно стиснути динамометр, докладаючи при цьому максимальне зусилля. Зусилля триває близько двох секунд. Із двох спроб фіксується кращий результат із точністю до 1 кг.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Під час тесту ані динамометр, ані кисть не повинні торкатися тіла чи будь-якого іншого предмета. Якщо це сталося, то спроба не зараховується. 2. Не слід робити різких змахів чи інших різких рухів рукою. 3. Перед тестуванням кожного спортсмена стрілку

динамометра треба повертати у вихідне положення. 4. Між спробами роблять короткий відпочинок. 5. Велике значення має мотивація. Від досліджуваного вимагається максимальне і концентроване зусилля, щоб отримані результати відповідали дійсній максимальній силі у момент проведення тесту.

Рівень прояву *силової витривалості* визначався за допомогою таких тестових вправ:

1. піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с;
2. розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені;
3. стрибки через скакалку за 1 хв.;
4. згинання розгинання рук в упорі лежачи;
5. підтягування на поперечині (швидкісне);
6. присідання на одній нозі.

Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – тест призначений для вимірювання *силової витривалості м'язів* тулуба і живота [111].

Проведення тесту. Той, що тестується, сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага..., марш!» спортсмен піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Результатом буде кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи протягом 30 с. *Загальні вказівки та зауваження.*

1. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом.

2. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін.

3. Рухи учасника тестування повинні бути з'єднані на потилиці.

4. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок.

Стрибки через скакалку – тест для визначення розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів [111]. *Проведення тесту.* Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою «Вправу починай!» включають секундомір та рахується кількість стрибків, виконаних за 1 хвилину. *Загальні вказівки та зауваження.* 1. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами. 2. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці учасник поновлює стрибки. Повторна спроба йому не надається. 3. Кожний учасник тестування має лише одну спробу.

Рівень прояву *витривалості* визначався за допомогою 12-хв. бігу (тест Купера) [111].

Тест Купера. За результатами даного тесту визначається загальна витривалість спортсменів, що дозволяє оцінити подолану дистанцію спортсменом за дванадцять хвилин [94]. *Методика проведення тесту.* Методично спортсмени групувалися за кваліфікацією в окремі забіги на стадіоні за стандартною біговою доріжкою радіусом у 400 м. У випробуванні каратисти виконували вправу у спортивному взутті без шипів. За командою «На старт!», група спортсменів розташовувалася у стартової лінії в положенні високого старту, а за командою «Марш!» включалися у забіг, який і припинявся через 12 хв. за командою «Стоп!», що супроводжувався спеціальним жестом руки або прапорця. Результати подоланої відстані кожним спортсменом фіксуються в метрах за методикою, що наведена у джерелі [111].

Координаційні здібності спортсменів фіксувалися у роботі за тестом човниковий біг (3x10 м), що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів [111] та виконанням 6 різних прийомів карате на швидкість (у праву та ліву сторони).

Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів. Даний тест відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів спортсмена [111]. *Методика проведення тесту.* За командою

«На старт!» спортсмен стає в положення високого старту за стартовою лінією з будь-якого боку від набивного м'яча. За командою «Марш!» пробігає перші 10 м, оббігає зі зручного боку набивний м'яч, що знаходиться у півколі. Повертається назад, знову оббігає набивний м'яч, що знаходиться у другому півколі. Пробігає втретє 10 м і фінішує. Час подолання човникової дистанції, визначається з точністю до 0,1 с. *Загальні вказівки та зауваження:* 1. Учаснику надається дві спроби. 2. Завдання виконується у спортивному взутті. 3. Доріжка повинна бути рівною, неслизькою, в хорошому стані.

Рівень прояву *гнуцкості* визначався за допомогою таких тестових вправ:

1. поздовжній шпагат;
2. поперечний шпагат;
3. міст;
4. нахил тулуба вперед, стоячи.

Поздовжній шпагат (визначення рухливості у кульшовому суглобі при виконанні розгинання ноги) [111]. У даному тесті визначається амплітуда рухливості в кульшовому суглобі. *Методика проведення тесту.* Спортсменам пропонують виконати шпагат спочатку правою ногою вперед, а потім – лівою, тримаючись рукою за гімнастичну стінку або спираючись на підлогу. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги. Амплітуда рухливості визначається з точністю до 1 см.

Поперечний шпагат (визначення рухливості у кульшовому суглобі при виконанні відведення ноги) [111]. У даному тесті визначається амплітуда рухливості в кульшовому суглобі. *Методика проведення тесту.* Спортсменам пропонують виконати шпагат з відведенням ніг у сторони тримаючись руками за гімнастичну стінку або спираючись на підлогу. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги. Амплітуда рухливості визначається з точністю до 1 см.

Нахил тулуба вперед (згинання) із положення стоячи на гімнастичній лаві (визначення рухливості у суглобах хребетного стовпа). Показники рухливості хребетного стовпа визначаються з вихідного положення ноги

разом та прикріпленої до краю гімнастичної лавки лінійки [94]. *Методика проведення тесту.* При виконанні нахилу вперед випробуваний, не згинаючи колін і без ривків, намагається дотягнутися руками якнайнижче по лінійці, закріпленої на краю лавки. Положення максимального нахилу зберігається не менше, як дві секунди. Результат глибини нахилу реєструється в сантиметрах. Із двох спроб фіксується кращий результат.

«Міст». За цим тестом визначається рухливість хребетного стовпа при розгинанні [111]. *Методика проведення тесту.* Із вихідного положення лежачи на грудях спортсменові пропонують зробити повне розгинання рук, таз намагатися якнайменше відривати від підлоги. За допомогою лінійки визначається відстань між гребенем тазової кістки і підлогою у сантиметрах. *Загальні вказівки та зауваження.* 1. При розгинанні тулуба назад ноги не повинні відриватися від підлоги. 2. Вимірювання при виконанні моста виконується від п'яток до третього пальця руки.

Рівень оволодіння *технічними та тактичними діями* визначався за допомогою таких тестових вправ [76, 113]:

1. виконання вивчених прийомів на оцінку;
2. удар «маваші гері» за 30 с;
3. удар «гяку зукі» за 30 с;
4. удар «уширо-гері-ке-комі» за 30 с;
5. Кіхон.
6. Ката
7. Куміте.
8. Іспит на Кю.

Виконання вивчених прийомів на оцінку відбувалося на контрольних тренувальних заняттях після закінчення чергового етапу навчання для визначення рівня засвоєння технічної дії. Юний каратист по команді тренера приймав вихідну стійку і виконував прийом, що вивчався. Тренер оцінював виконання прийому за 5-ти бальною шкалою.

Рівень сформованості рухової навички виконання *ударних прийомів руками і ногами* визначалася кількістю їх виконання за 30 с. по команді тренера юний каратист приймав стійку для виконання певного прийому і по визначеній команді розпочинав виконання вказаних ударів. Тренер фіксував їх кількість та якість виконання. Удар, який не відповідав визначеному не зараховувався.

Техніка кіхон, ката та куміте оцінювалася під час проведення кваліфікаційних іспитів на рівень Кю.

Іспит на Кю. Зміст іспиту включає виконання техніки Кіхон, Ката та Куміте, а також виконання нормативів фізичної підготовки. У наших дослідженнях юні каратисти здавали іспит у кінці травня для підтвердження або підвищення рангу за 5 та 4 Кю.

Критерії оцінки техніки Кіхон і Ката в традиційному карате-до [8, 76].

Динаміка - міць, що генерується динамікою тіла і роботою м'язів в поєднанні з правильним диханням:

- *міць* - сукупність всіх фізичних і духовних сил і здатність мобілізувати ці сили для досягнення поставлених цілей або вирішення завдань.

- *динаміка тіла* - рух тіла, під впливом прикладених до нього сил.

- *робота м'язів* - сукупність базових рухів за допомогою м'язів, як джерела і засоби управління ними та усунення зайвих ступенів свободи тіла.

- *правильне дихання* - глибоке дихання животом з виконанням техніки на видиху.

Сила - міра механічної дії у вигляді прояви потужності, концентрації і контролю сили щодо мети, на яку спрямована техніка, в поєднанні з силою волі і силою духу:

- *потужність* - енергія, що переноситься рухом тіла через розглянуту поверхню за одиницю часу.

- *концентрація* - зосередження сили щодо мети, на яку спрямована техніка.

- *контроль* - перевірка ступеня впливу сили щодо мети, на яку спрямована техніка.

- *сила духу* - здатність долати внутрішнє і зовнішнє негативний психологічний вплив шляхом прояви високих морально-вольових якостей при виконанні технічних дій.

- *сила волі* - здатність долати значні труднощі і виконувати техніку в найважчих умовах і при великому стомленні.

Форма - правильне досягнення передбачуваних цілей, на які спрямована техніка, у вигляді зовнішнього вираження внутрішнього змісту сукупності технічних прийомів встановленого зразка у поєднанні з балансом, емоційною стабільністю і ментальної концентрацією:

- *баланс (рівновага)* - здатність до збереження стійкого становища тіла при виконанні рухів або дій в різних умовах в поєднанні зі стійкою позицією і динамічною рівновагою у всіх фазах руху.

- *емоційна стабільність* - спокій, стабільність, впевненість в собі, стійкість до стресових ситуацій.

- *ментальна концентрація* - утримання довільної уваги, як свідомого процесу, щодо мети, на яку спрямована техніка.

Переміщення - вміння пересуватися з потрібною швидкістю і прискоренням у вигляді безперервності технічних дій і темпу, оптимально підходить для досягнення техніки щодо мети:

- *швидкість* - гранична швидкість руху.

- *прискорення* - величина зміни швидкості за одиницю часу.

- *темп* - ступінь швидкості руху.

Критерії оцінки техніки Куміте в традиційному карате-до.

Правильний вибір дистанції (ма-ай) - позиція, достатня і необхідна для найбільш ефективного застосування техніки і правильного кута атаки для ударів в залікову зону.

Правильний розрахунок часу та простору (таймінг) - найбільш сприятливий момент для впливу технікою щодо мети, коли ментальний (страх,

злість, збудження, ступор, повна втрата волі, життєвих сил, бажання боротися і пильності) і фізичний (втрата фізичного балансу, проміжок часу між виконанням різних технік або перерву під час виконання однієї техніки) рівні противника розбалансовані або знаходяться в стані відсутності (ке).

Максимальна концентрація енергії щодо мети (кіме).

Загальний стан готовності, фізичної і ментальної концентрації (зансін).

Зміст іспиту на 5 Кю (світло-синій пояс) [76].

Техніка Кіхон:

Із положення хідарі зенкуцу-дачі/гедан-барай-камає:

- Санбон-зукі (5 разів вперед);
- Аге-уке/ гяку-зукі чудан (5 разів назад);
- Сото-уке/ емпі-учі чудан (5 разів вперед);
- Гедан барай/ уракен-учі+гяку-зукі чудан (5 разів назад);
- Учі-уке/ кізамі-зукі+гяку-зукі чудан (5 разів вперед);
- Шуто-уке/ кізамі-має-гері+гяку-нукіте (5 разів назад);
- Із положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:
- Має гері (5 разів вперед і назад через мавате);
- Із положення хідарі кіба-дачі/гедан-камає:
- Йоко-гері ке-аге (5 разів вперед, удар позаду розташованою ногою), мавате;
- Йоко-гері кекомі (5 разів вперед, удар позаду розташованою ногою), мавате;
- Із положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:
- Маваші-гері (5 разів вперед), мавате;
- Ушіро-гері (5 разів вперед)

Фізична підготовка:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках: до 7 років – 15 разів, 8-11 років – 20 разів, 12 та старше – 25 разів;
- присідання: до 7 років – 15 разів, 8-11 років – 20 разів, 12 та старше – 25 разів;

- підйом тулуба руки за головою: до 7 років – 15 разів, 8-11 років – 20 разів, 12 та старше – 25 разів;

Техніка Ката - Хейан Сан-Дан, Хейан Йон-Дан.

Техніка Куміте.

Кіхон-Іппон-Куміте

Торі	Уке
1. ой-зукі дзьодан (3 рази),	різні контратаки з обов'язковим
2. ой-зукі чудан (3 рази)	використанням
3. має-гері чудан (3 рази)	• зукі,
	• учі
4. маваші-гері-дзьодан (3 рази)	або
5. йоко-гері-чудан (3 рази)	• емпі,
6. ушіро-гері-чудан (3 рази)	• гері

Зміст іспиту на 4 Кю (темно-синій пояс) [8].

Техніка Кіхон:

Із положення хідарі зенкуцу-дачі/гедан-барай-камає:

- Санбон-зукі(5 раз вперед і назад);
- Аге-уке/ гяку-зукі чудан(5 раз вперед і назад);
- Сото-уке/ эмпі-учі чудан(5 раз вперед і назад);
- Гедан барай/ уракен-учі+гяку-зукі чудан(5 раз вперед і назад);
- Учі-уке/ кізамі-зукі+гяку-зукі чудан(5 раз вперед і назад);
- Шуто-уке/кізамі-має-гері+гяку-нукіте(5 раз вперед і назад).

Із положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:

- Має гері (5 разів вперед і назад через мавате);

Із положення хідарі кіба-дачі/гедан-камає:

- Йоко-гері ке-аге (5 разів вперед, удар позаду розташованою ногою), мавате;

- Йоко-гері кекомі (5 разів вперед, удар позаду розташованою ногою), мавате;

Із положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:

- Маваші-гері (5 разів вперед і назад через мавате);

- Ушіро-гері (5 разів вперед і назад через мавате).

Техніка Ката - Хейан Йон-дан, Хейан Го-дан.

Техніка Куміте.

Кіхон-Іппон-Куміте

(порядок атак за вибором екзаменатора):

Торі (із хідарі та із мігі дачі):

Уке:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. ой-зукі дзьодан(3 рази) | різні контратаки з обов'язковим |
| 2. ой-зукі чудан(3 рази) | використанням |
| 3. має-гері чудан(3 рази) | • зукі, |
| 4. маваші-гері-дзьодан(3 рази) | • учі або |
| 5. йоко-гері-чудан(3 рази) | • емпі, |
| 6. ушіро-гері-чудан(3 рази) | • гері |

Джіу-іппон куміте

(спортсмени виконують по одній атаці по черзі):

Торі (із хідарі або із мігі

Уке:

дачі):

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. ой-зукі дзьодан. | <i>го-но-сен</i> |
| 2. ой-зукі чудан | з обов'язковим використанням |
| 3. має-гері чудан | <i>уке-вадза</i> |
| 4. маваші-гері-дзьодан | і контратаки |
| 5. йоко-гері-чудан | <i>яку-зукі.</i> |
| 6. ушіро-гері-чудан. | |

Фізична підготовка:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках: до 11 років – 25 раз, 12-15 років – 30 раз, 16 і старше - 35 раз;
- присідання: до 11 років – 25 раз, 12-15 років – 30 раз, 16 і старше - 35 раз;
- підйом тулуба руки за головою: до 11 років – 25 раз, 12-15 років – 30 раз, 16 і старше - 35 раз.

Оціночна шкала кваліфікаційного іспиту

(максимальна сума 100 балів):

1. За виконання техніки **Кіхон** максимальна оцінка - **30 балів**;
2. За виконання техніки **Ката** максимальна оцінка - **50 балів**;
3. За виконання техніки **Куміте** максимальна оцінка - **10 балів**;
4. За виконання нормативів **фізичної підготовки** максимальна оцінка - **10 балів**.

Для отримання рангу необхідно виконати усі чотири завдання та набрати, що найменше 50 балів.

Основні екзаменаційні вимоги Традиційного Карате-До:

1. Концентрація¹
2. Демонстрація
3. Координація техніки рук та ніг
4. Стан, загальне враження
5. Правильність стійок та переміщення
6. Робота стегон та ротація тулуба²
7. Стабільність
8. Складові сили, контроль над скороченням та розслаблення м'язів
9. Нестійкість
10. Контроль ударів
11. Кіме³
12. Кіай⁴
13. Заншин⁵

1. *Концентрація* – це повна увага кандидата і максимальна внутрішня впевненість у досягненні результату на іспиті. Максимальне охоплення цілей під час демонстрації і повний контроль над собою традиційно – це погляд, який не повинен висловлювати емоції кандидата.

2. *Ротація стегон* – це збільшення успіху техніки, що використовує кандидат.

3. *Кіме* - це досягнення максимально сили даної техніки в найбільш короткий період часу при концентрації усіх фізичних та психічних сил тіла.

4. *Кіай* - це звук, який повинен виконуватися під час максимальної напруги і скорочення м'язів, при концентрації психіки під час виконання техніки.

5. *Заншин* – це психічна та духовна концентрація кандидата, навіть по завершенню виконаної техніки, комбінацій, Ката або Куміте. В цьому розумінні – це стан повної готовності.

У ході проведення дослідження нами застосовувався формувальний педагогічний експеримент [106].

Формувальне дослідження полягало у визначенні ефективності розробленої програми підготовки юних каратистів 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Обробка результатів дослідження проводилася статистичними методами [106, 114] на персональному комп'ютері в програмі Excel [115].

Визначалися основні статистичні характеристики ряду вимірів:

1. Середнє арифметичне значення x

$$x = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

2. Середнє квадратичне відхилення

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

3. Коефіцієнт варіації V

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100\%$$

4. Порівняння середніх арифметичних незв'язаних і зв'язаних вибірок проводили шляхом порівняння $T_{розр}$ і $T_{таб}$ значень критерію Стьюдента.

Метод експертних оцінок являє собою комплекс логічних та математично-статистичних методів і процедур, що пов'язані із діяльністю експерта з обробки інформації, яка необхідна для аналізу та прийняття рішень. Прийом експертної оцінки ґрунтується на використанні здатності спеціаліста (його знань, уміння, досвіду, інтуїції тощо) приймати потрібне, найбільш ефективне рішення.

Для виконання поставленої задачі необхідно визначити можливості та мотивацію, а також їхні ймовірності і вплив (позитивний чи негативний) на реалізацію даного проекту при їх настанні.

З цією метою формується експертна група до якої залучаються фахівці, співробітники, менеджери та топ-менеджери СП з карате. Назначається керівник або група управління експертизою, на яку покладаються функції з підбору експертів, проведення експертизи, обробки результатів експертних опитувань.

Анкета оцінювання компетентності експертів і ступеня їх знайомства та досвіду роботи з СП в карате

Анкета оцінювання компетентності експерта _____

(прізвище, ім'я та по-батькові)

№ п/п	Джерела аргументації	Ваговий коефіцієнт впливу джерела аргументації на думку експерта, $0 \div 1$
1	2	3
1	Проведений теоретичний аналіз	
2	Особистий досвід	
3	Узагальнення робіт вітчизняних фахівців	
4	Узагальнення робіт зарубіжних фахівців	
5	Особисте знайомство з рішеннями схожих проблемам в інших галузях	
6	Знайомство з інноваціями в досліджуваній сфері, науковими та дослідними розробками на аналогічних підприємствах	
7	Володіння інформацією про небезпеки та заходи їх запобігання і зменшення впливу	
8	Інтуїція	

Для забезпечення достовірності проведення експертизи необхідно визначити групи експертів та оцінити їх компетентність.

При виборі групи експертів повинні прийматися до уваги відповідність сфери їх компетентності задачам експертизи, рівень кваліфікації експертів, відомості про джерела аргументації, ступінь впливу кожного із джерел на відповідь експерта; оцінку ступеня знайомства експертів та досвіду роботи СП, а також придатність спеціалістів до участі в експертизі з точки зору їх психологічної підготовленості.

Анкета для оцінки експертів про ступінь знайомства та
досвіду роботи з СП карате

№ п/п	ППП експерта	Ступінь знайомства з діяльними компонентами в СП з карате, 0 ÷ 10
1	2	3
1	Експерт 1	
2	Експерт 2	
3	Експерт 3	
4	Експерт 4	
5	Експерт 5	
6	Експерт 6	
7	Експерт V _{заг}	

Щоб експертиза була успішною, до експертів пред'являються наступні вимоги: достатня компетентність з предмету рішення; об'єктивність; відсутність конформізму; прагматичність; психологічна сумісність з іншими членами експертної групи; самокритичність.

Висновки до другого розділу

Проведено діагностику та оцінювання стану управління спортивними проєктами з карате, виявлено основні завдання, процеси та задачі карате, як виду східних єдиноборств.

Проаналізовано діяльній компонент та основні складові його формування у спортсменів.

Означено основні методи спортивних тренувань, як засобу забезпечення здібностей спортсменів в карате.

Досліджено діяльні складові юних спортсменів в карате. Можна зробити висновок, що в процесі реалізації СП з карате відбувається набуття спортсменом фізичних, моральних, духовних, психологічних, етичних та інших якостей, які формують особистість і впливають на ефективність СП.

Для дослідження діяльнісних складових спортсменів були застосовані методи аналізу наукової і науково-методичної літератури і мережі Інтернет, педагогічного спостереження, педагогічного тестування, педагогічного експерименту, експертний метод та методи математичної статистики.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНОСТЮ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У СПОРТИВНИХ ПРОЄКТАХ

3.1. Шляхи удосконалення діяльності юних каратистів у спортивних проєктах

Показники діяльності спортсменів СП з карате залежать від їхньої мотивації, здібностей та матеріально-технічного забезпечення, що виражають формулою (3.1) [78]:

$$П = М + З + Заб \quad (3.1)$$

де П – показники діяльності спортсмена; М – мотивація спортсмена; З – здібності спортсмена; Заб – забезпечення спортсмена.

У процесі мотивації відбувається, з одного боку, досягнення організаційних цілей, а з другого – задоволення індивідуальних потреб. Тому, спортсмен повинен мати бажання виконувати роботу (мотивацію), вміти її виконувати (організаційні здібності) і мати для цього необхідні матеріали та обладнанням (забезпечення).

Інтерес і бажання виконувати роботу – це наслідок, один з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери.

Мотивацію слід розрізняти внутрішню і зовнішню. Інтерес (бажання) формується лише в результаті внутрішньої мотивації. Вона виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям (здібностям) працівника і він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у працівника натхнення, творчість при виконанні роботи за власною ініціативою, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли працівник відчуває задоволення від самого трудового процесу, умов праці, від характеру взаємовідносин з керівником, членами колективу та інше. Однак, внутрішня та зовнішня мотивації повинні існувати у діалектичній єдності, яку необхідно

розглядати через призму людини з її вимогами та запитами, психологією та філософією життя, життєвим кредо.

У процесі мотивації відбувається, з одного боку, досягнення цілей підготовки юних спортсменів в карате, а з другого – задоволення індивідуальних потреб стейкхолдерів цих СП.

Тому, спортсмен повинен мати бажання виконувати роботу (мотивацію), вміти її виконувати (тобто мати відповідні здібності) і мати для цього необхідні матеріали та обладнанням (забезпечення). Інтерес і бажання виконувати роботу – це наслідок, один з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери.

Мотивацію слід розрізняти внутрішню і зовнішню. Інтерес (бажання) формується лише в результаті внутрішньої мотивації. Вона виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям (здібностям) спортсмена і він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у нього натхнення, творчість при виконанні роботи за власного ініціативою, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли спортсмен відчуває задоволення від самого фізичного процесу, від характеру взаємодії з тренером (консультантом, викладачем) та оточенням (яке може або спонукати або протидіяти) та інше.

Зовнішня мотивація пов'язання з інформальною освітою. Однак, внутрішня та зовнішня мотивації повинні існувати у діалектичній єдності, яку необхідно розглядати через призму спортсмена з його вимогами та запитами, психологією та філософією життя, життєвим кредо й т. д.

Виходячи з вищесказаного, можна сформулювати концептуальну модель управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП (рис. 3.1).

Суть моделі полягає в тому, що для забезпечення ефективного управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП необхідно враховувати та підвищувати показник діяльності спортсменів, який визначаються їхньої мотивацією, здібностями та забезпеченням, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом СП: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних

технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.

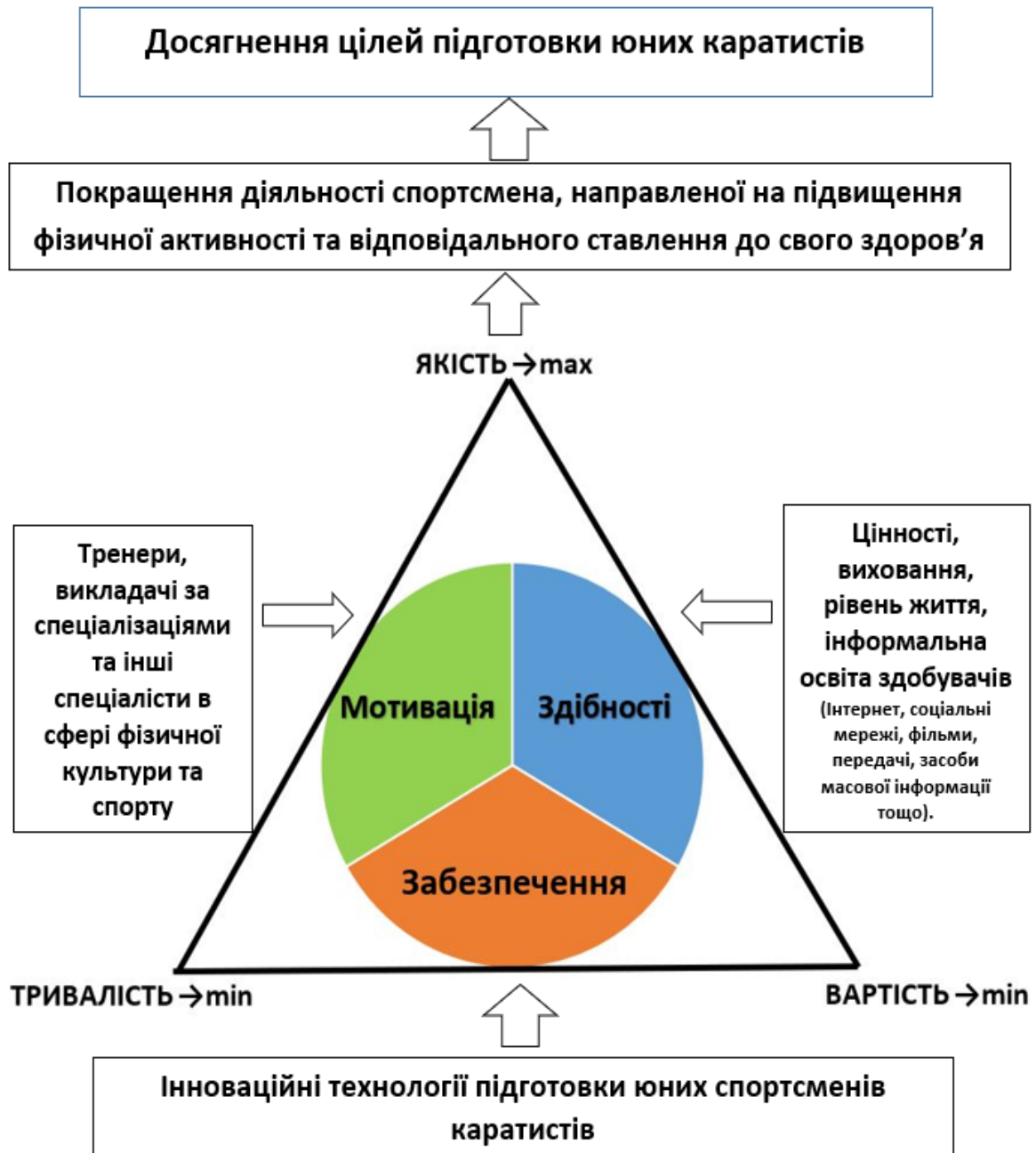


Рис.3.1. Концептуальну модель управління діяльністю спортсменів в СП з карате

Дослідження проводилося на базі спортивної школи Х. У дослідженнях брали участь юні каратисти 10-12 років у кількості 10 осіб.

Дослідження складалося з трьох етапів.

На першому етапі проведено аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел. Планування кваліфікаційної наукової роботи та організація і проведення наукового дослідження.

На другому етапі проведено педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом юних каратистів у спортивних школах та клубах міста відповідно до поставлених завдань. Визначено наукову гіпотезу, сформувано завдання та визначено методологію дослідження. Визначено тип педагогічного експерименту, підібрано експериментальну базу та вибрано учасників дослідження. Проведено фонове обстеження юних спринтерів 10-14 років з використанням обраних методик.

На третьому етапі було проведено педагогічний експеримент, експертне опитування, заключне тестування юних спринтерів 10-12 років з використанням обраних методик і експертний аналіз. Проведено обробку отриманих результатів експерименту з використанням методів математичної статистики, аналіз та обговорення результатів. Проаналізовано динаміку прояву діяльнісних складових юних каратистів 10-14 років та визначено недостатність мотиваційної складової діяльності юних каратистів. Також на даному етапі відбувалося оформлення магістерської роботи та представлення її до захисту.

3.2. Метод управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах

Метод управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах має наступні етапи:

1. Після процедури ініціації формування СП, збираються дані по проєкту та проводить ідентифікація стейкхолдерів таких проєктів, і визначається множина спортсменів СП з карате за формулою (3.2):

$$S = \{S_1; \dots; S_k; \dots; S_L\}, \quad (3.2)$$

де L – кількість спортсменів СП з карате, k – номер спортсмена, ($k = \overline{1; L}$).

2. Визначається величина мотивації спортсменів M та отримується відповідна множина мотивацій спортсменів, що виражається формулою 3. 3:

$$M = \{M_1; \dots; M_k; \dots; M_L\}, \quad (3.3)$$

де M_k – мотивація k -го спортсмена СП; L – кількість спортсменів, k – номер спортсмена, ($k = \overline{1; L}$).

3. Визначається величина здібностей (Ability) спортсменів A , та отримується відповідна множина здібностей спортсменів, що виражається формулою 3. 4:

$$A = \{A_1; \dots; A_k; \dots; A_L\}, \quad (3.4)$$

де A_k – здібності k -го спортсмена СП; L – кількість спортсменів, k – номер спортсмена, ($k = \overline{1; L}$).

4. Визначається величина матеріально-ресурсного забезпечення (Providing) діяльності спортсменів P , та отримується відповідна множина забезпечення спортсменів, що виражається формулою 3. 5:

$$P = \{P_1; \dots; P_k; \dots; P_L\}, \quad (3.5)$$

де P_k – забезпечення k -го спортсмена СП; L – кількість спортсменів, i – номер спортсмена, ($k = \overline{1; L}$).

5. Визначаються показники діяльності АСТ (Activity) для кожного спортсмена СП, та отримується відповідна множина показників діяльності спортсменів, що виражається формулою 3. 6:

$$ACT_k = M_k + A_k + P_k \quad (3.6)$$

де ACT_k – показники діяльності k -го спортсмена; M_k – мотивація k -го спортсмена; A_k – здібності k -го спортсмена; P_k – забезпечення k -го спортсмена.

6. Ранжування спортсменів за величиною показника діяльності.

7. Аналіз отриманих результатів та прийняття регулюючого рішення.

Даний метод включає сім етапів (рис. 3.2) і базується на управлінні діяльністю спортсменів в СП з карате, що описана в попередньому розділі 3.1 дипломної роботи.

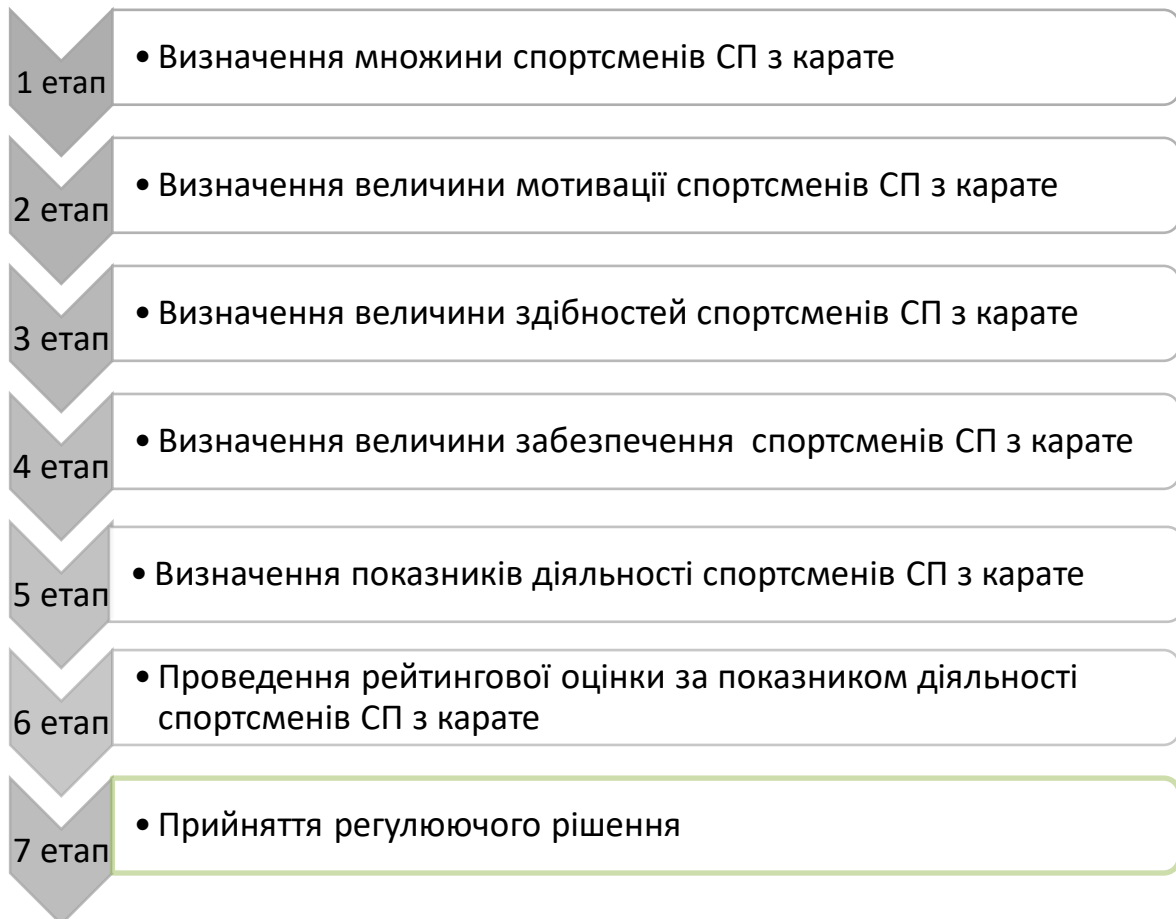


Рис. 3.2 Процес управління діяльністю юних каратистів у СП

В розділі 3.1 було визначено, що для забезпечення ефективного управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП необхідно

враховувати та підвищувати показник діяльності спортсменів, який визначаються їхньої мотивацією, здібностями та забезпеченням, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом СП: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.

Застосуємо метод управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах.

Етап 1. Визначимо множину спортсменів закладу фізичної культури та спорту Х. Для дослідження вибрано 10 осіб віком 10-14 років.

Етап 2. Визначення величин мотивації спортсменів з карате з використанням експертного методу, який описаний в розділі 2.3.

При проведенні дослідження використовувалась наступна шкала:

- a. 1 бал – низький рівень;
- b. 2 бали – середній рівень;
- c. 3 бали – помірний рівень;
- d. 4 бали – високий рівень.

Приклад експертної оцінки мотивації спортсменів з карате приведений в табл. 1.3.

Як видно з прикладу у семи з десяти спортсменів мотивація не перевищує показника 2, тобто знаходиться на низькому рівні.

Тому, для підвищення ефективності СП проєктів з карате потрібно запроваджувати заходи підвищення мотивації спортсменів.

Зауважимо, що коефіцієнт варіації не перевищує 0,33, що говорить про узгодженість результатів.

Коефіцієнт варіації показує ступінь мінливості даних у вибірці щодо середнього значення сукупності. Його обчислення отримують шляхом ділення середньоквадратичного відхилення на абсолютне значення середнього значення множини.

$$CV = \frac{\sigma_x}{|\bar{X}|}, \quad (3.7)$$

де, X – змінна, за якою слід розраховувати дисперсію, σ_x – стандартне відхилення змінної X , $|\bar{X}|$ – це середнє значення змінної X в абсолютному значенні ($\bar{X} \neq 0$).

Таблиця 1.3. Приклад експертної оцінки мотивації спортсменів з карате

Експерти	Мотивація спортсменів у СП з карате									
	Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен 4	Спортсмен 5	Спортсмен 6	Спортсмен 7	Спортсмен 8	Спортсмен 9	Спортсмен 10
Експерт 1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
Експерт 2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1
Експерт 3	1	2	2	3	1	1	2	2	3	2
Експерт 4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1
Експерт 5	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2
Експерт 6	1	1	3	2	1	2	2	2	3	1
Експерт 7	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1
Експерт 8	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1
Показники:										
Середнє арифметичне	1,625	1,375	2,375	2,375	1,75	1,625	1,875	1,75	2,625	1,25
Середнє відх ²	0,14	0,14	0,14	0,14	0,06	0,14	0,77	0,06	0,39	0,06
	0,14	0,14	0,39	0,39	0,06	0,14	0,02	0,06	0,39	0,06
	0,39	0,14	0,39	0,14	0,56	0,14	0,02	0,06	0,14	0,06
	0,14	0,14	0,14	0,39	0,06	0,39	0,02	0,56	0,39	0,06
Gz ²	0,27	0,19	0,35	0,35	0,25	0,27	0,27	0,25	0,44	0,08
Gz	0,52	0,43	0,60	0,60	0,50	0,52	0,52	0,50	0,66	0,29
Коефіцієнт варіації	0,32	0,31	0,25	0,25	0,29	0,32	0,28	0,29	0,25	0,23

Етап 3. Визначається величина здібностей спортсменів

Показник здібностей є комплексний і враховує складові:

- теоретична підготовка;
- фізична підготовка;
- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- інтегральна підготовка;
- рандори та контрольні поєдинки;
- складання контрольних нормативів;
- участь у змаганнях.

Завдання СП в карате направлені на:

- зміцнення здоров'я. гармонійний розвиток форм і функцій організму юних спортсменів;
- різнобічну загальну фізичну підготовку і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей;
- удосконалення спеціально-рухової підготовки: здібностей відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається;
- поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка: сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;
- опанування базової техніки традиційного Карате, переміщення тіла (Йорі-Аші, Фумікомі-Аші, Тсугі-Аші), маневрування тіла (Каваші);
- психологічна освіта та навчання зберігати стабільним емоційний стан;
- оволодіння основами теоретичної і тактичної підготовок;
- участь у змаганнях;
- опанування програм:
 1. синього А пояса (5 Кю - 3 юнацький розряд);
 2. синього Б пояса (4 Кю - 2 юнацький розряд).

Тренування в групах починалися у вересні 2021 і тривали до червня 2022. Заняття в групах попередньої базової підготовки проводилися 5 раз на тиждень, 1-2 рази на день, тривалістю від 1,5 до 3 годин. Кількість виконання на день елементів базової техніки (Ката, Кіхон, Куміте) – 100-400 разів. Співвідношення тренувальних засобів складало: теоретична підготовка – 2,1%, фізична підготовка – 37,5%, техніко-тактична підготовка – 59,9%.

Важливу роль у попередженні травматизму відіграє вивчення з юними каратистами правил проведення змагань. Знання правил дозволяє ще до початку поєдинку зменшити небезпеку травматизму, а під час поєдинку утримує юних каратистів від необдуманих і ризикованих дій.

Необхідно також враховувати, що учні, які займаються карате, з часом і самі будуть проводити заняття, судити змагання і приймати іспити. Тому,

необхідно вивчати з ними питання, пов'язані з методикою оволодіння тактико-технічним арсеналом карате, правилами організації та проведення змагань і іспитів.

Фізичні здібності формуються в процесі в загальній та спеціальній підготовки. Загальна – забезпечує розвиток м'язової системи, зміцнення кістково-зв'язкового апарату, рухливість в суглобах, покращує функції серцево-судинної системи, органів дихання, спеціальна – сприяє вдосконаленню таких необхідних в карате якостей, як реакція, швидкість дій, спеціальна витривалість і ін.

В основу проведення загальної фізичної підготовки покладено вправи для розвитку м'язів шиї, плечового пояса, передпліч та кистей, тулуба, тазового пояса і ніг. Ці вправи слугують для формування сили, витривалості та швидкості. Вправи виконуються як на снарядах і з інвентарем (підтягування на перекладині, віджимання на брусах, лазіння по канату, вправи зі штангою, еспандером, гантелями і гирями, на гімнастичних лавках і сходах, з набивними, футбольними, баскетбольними, волейбольними і тенісними м'ячами, кувалдою, булавами та скакалкою), так і без них (віджимання в упорі на підлозі, присідання, нахили, стрибки). Загальна фізична підготовка дозволяє всебічно розвивати необхідні для юних каратистів якості - силу, витривалість, швидкість, спритність. Цьому в повній мірі сприяють загально-підготовчі вправи на свіжому повітрі, влітку - плавання, кроси по пересіченій місцевості, взимку – ковзани, лижі.

Спеціальні вправи каратиста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в падіннях із страхуванням; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид уперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку й через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страхуванням руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціальні-підготовчі вправи каратиста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна; кидок підніжкою та ін.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів бою у цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загальнопідготовчих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба за володіння набивним м'ячем та ін.

Технічні здібності в традиційному карате – це навики та вміння використання технік традиційного карате і вдосконалення їх до можливо високого ступеня.

Техніка традиційного карате – це найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання вправи, що сприяє досягненню поставленої мети [1].

До завдань технічної підготовки в традиційному карате можна віднести [2]:

- створення загального уявлення про рухову дію і формування установки на оволодіння нею;
- вивчення нових фаз і елементів;
- формування ритмічної структури;
- попередження і усунення грубих помилок.

Допуск до куміте здійснювався при умові, що юні каратисти вмiють вільно, швидко і точно пересуватися в просторі, володіли почуттям дистанції, почуттям «моменту», можуть чергувати розслаблення (при переміщенні) з напругою (при нанесенні удару або постановці блоку).

Оволодіння та удосконалення техніки традиційного карате на етапі попередньої базової підготовки пов'язане з оволодінням програм 7-4 – Кю і відбувається в декілька етапів [116].

7 – Кю.

1-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення (Гяку-Зукі, Аге-Зукі, Шуто-Учі), комбінація блоків й атак руками (Гедан-Уке /Гяку-Зукі; Аге-Уке/Гяку-Зукі; Сото-Уке/Гяку-Зукі; Шуто- Уке/Гяку-Зукі). При оволодінні технічними діями увага приділяється швидкості, силі, розслабленню плечей, вивченню Зенкутсу-Дачі. **Ката:** повторенню, вивченню Хейан Ні-Дан, Тайкіоку Сан-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділяється правильності частоти дихання, стійці, балансу, Кіай. **Куміте:** Гохон-Куміте в Дзьо-дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася правильній дистанції між партнерами, темпу, координації дихання, руху тіла. Спеціальні вправи: силова розтяжка. Закрита гімнастика.

2-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення, Оі-Зукі, Гяку-Зукі, Уракен-Учі, всі блоки; атаки ногами - Мае-Кері, Йоко-Кері. При оволодінні технічними діями увага приділялася відпрацюванню техніки. **Ката:** повторення Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан й Таікіоку Сан-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася правильності частоти дихання, стійці, балансу, Кіай. **Куміте:** Торі: Оі-Зукі в Гедан; Уке: захищається в Гедан-Уке, контратакує Гяку-Зукі в Гедан; Торі: Оі-Зукі в Дзьо-дан; Уке: Аге-Уке/Гяку-Зукі в Гедан; Торі: Оі-Зукі в Чудан; Уке: Сото-Уке (Учі-Уде-Уке)/Гяку-Зукі в Гедан. Повторити із замінюванням, де це можливо, наступного: Шуто-Уке - атака руками в Гедан; Аге-Уке/Гяку-Зукі в Гедан; Шуто-Уке/Гяку-Зукі в Гедан; Сото-Уке - низовий удар ліктем в Дзьо-дан (блокувальною рукою, тобто Йоко-Емпі-Учі)/Гяку-Зукі в Гедан (або Чу-дан). П'ятиразова атака в середній рівень; Гедан-Уке у вигляді захисту. Спеціальні вправи: відпрацювання сили удару. Закрита гімнастика.

3-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення всіх блоків; атаки ногами: Мае-Кері, Йоко-Кері Маваші-Кері - послідовно різними ногами;

повторити Оі-Зукі, Гяку-Зукі. При оволодінні технічними діями увага приділялася техніці, балансу, диханню, Кіме. **Ката:** Хейан Ні-Дан, Тайкіоку Сан-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася правильності частоти дихання, стійці, балансу, Кіай. **Куміте:** Гохон-Куміте в Гедан. При оволодінні технічними діями увага приділялася низьким стійкам, Швидкості виконання техніки. Спеціальні вправи: енергія - дихання. Закрита гімнастика.

6 - Кю.

1-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** Учі-Уде-Уке/Гяку-Зукі. При оволодінні технічними діями увага приділялася триманню лікті ближче до тіла, швидкості тасилі; в стійках: коліна - напруження назовні. Блоки: Шуто-Уке/Гяку-Зукі, стійки: Кіба-Дачі. **Ката:** повторення, Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан, Тайкіоку Йон-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася частоті виконання, диханню, стійкам, балансу, Кіай. **Куміте:** Гохон-Куміте в Дзьо-дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася Аге-Уке - виконувати на кожну атаку, в кінці - контратака - Гяку-Зукі в Чу-дан. Спеціальні вправи: силова розтяжка ніг. Закрита гімнастика.

2-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення - Оі-Зукі, Гяку-Зукі. При оволодінні технічними діями увага приділялася швидкості та розслабленню наступальної руки. Атака ногами: Мае-Кері, Йоко-Кері. При оволодінні технічними діями увага приділялася швидкому підтягуванню ноги до коліна та швидкому виведенню її до початку удару. Ката: Хейан Сан-Дан, Тайкіоку Йон-Дан. Бункай Хейан. При оволодінні технічними діями увага приділялася частоті виконання, диханню, стійці, балансу, Кіай. Робота у парі із партнером виконувалася весь час контракуючи. **Куміте:** Санбон-Куміте в Дзьо-дан (увагу приділити диханню). Спеціальні вправи: розвиток потужного удару (розвиток сили), основні силові вправи. Закрита гімнастика.

3-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення різних варіантів стійок. При оволодінні технічними діями увага приділялася балансу розподілу ваги на місці, в русі уперед, у сторону, назад. **Ката:** Хейан Сан-

Дан, Бункай Ката **Хейан** Сан-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася зовнішній формі виконання виправленню індивідуальної техніки. **Куміте:** Санбон-Куміте в Дзьо-дан (сила блоків та атак). Спеціальні вправи: розвиток силових ударів (допоміжні вправи на приладах; маківара - Гяку-Зукі, Уракен-Учі). Закрита гімнастика.

5 - Кю.

1-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення всіх блоків; стійки: Зенкутсу-Дачі, Кокутсу-Дачі, Кіба-Дачі; удари руками: Гяку-Зукі, Оі-Зукі; атаки ногами: Мае-Кері, Йоко-Кері-Ке-комі, Йоко-Кері-Ке-аге, Маваші-Кері. При оволодінні технічними діями увага приділялася напруженню тіла - Кіме, низьким стійкам; тривалості дихання. **Ката:** повторення Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан . **Куміте:** Санбон Куміте в Дзьо-дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася периферійному зору, контролю за поглядом суперника. Спеціальні вправи: розвиток сили удару (вправи зовнішнього рівня в ударах). Закрита гімнастика.

2-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення ударів ногами. При оволодінні технічними діями увага приділялася розвитку швидкості ударів ногою під час відсмикування її назад. **Ката:** Хейан Йо-Дан, Тайкіоку Го-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася практиці Ката в природних умовах. **Куміте:** Санбон-Куміте в Дзьо-дан. При оволодінні технічними діями увага зверталася на легкість ковзання по діагоналі назад — у сторону. Спеціальні вправи: силова розтяжка на шпагат. Закрита гімнастика.

3-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення, стійки й атаки руками: Кіба-Дачі — Оі-Зукі (Гяку-Зукі) — перехід у Зенкутсу-Дачі на вибуху; Кіба-Дачі — з багатьма ударами руками (1р., 2р., 3р. і т.д.) по 2 р. із Кіай на 5-й рахунок, включно. **Ката:** Хейан Йо-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася практиці Ката в природних умовах. **Куміте:** Санбон-Куміте в Дзьо-дан (виправлення техніки в атаках). Спеціальні вправи: швидкість блока й контроль (тести на швидкість виконання серій блоків руками). Закрита гімнастика.

4-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення, атаки руками - силові удари; атаки ногами - Мае-Кері, Йоко-Кері, Маваші-Кері, Уширо-Кері. При оволодінні технічними діями увага приділялася стриманій динамічній роботі. **Ката:** повторення, шліфування (увага на практику Ката); Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан, Хейан Йо-Дан. **Куміте:** Санбон-Куміте в Дзьо-дан, відступ та сильні контратаки (ефективні блоки та сильні відповідні контратаки). Спеціальні вправи: Кіме м'язів. Закрита гімнастика.

4 – Кю.

1-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення, атаки руками: силові удари. При оволодінні технічними діями увага приділялася швидкості, силі, Кіме м'язів, Кіай. Атакам ногами: Йоко-Кері (з Кіме). **Ката:** повторення, Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан, Хейан Йо-Дан, Хейан Го-Дан. При оволодінні технічними діями увага приділялася практиці Катових вправ та машіварі. **Куміте:** Кіхон-Іппон-Куміте (Торі: основна одночасна атака в Гедан - ногами Мае-Кері, Маваші-Кері, Йоко-Кері, Уширо-Кері; Уке: блок і контратака, реальне відчуття атаки). Спеціальні вправи: сила блоків. Закрита гімнастика.

2-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення атаки руками — Гяку-Зукі, Тетсуї-Учі; атаки ногами — Йоко-Кері-Ке-комі, Уширо-Кері. При оволодінні технічними діями увага приділялася низьким стійкам, енергії, балансу. **Ката:** повторення Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан, Хейан Йо-Дан, Хейан Го-Дан. **Куміте:** Санбон-Куміте. При оволодінні технічними діями увага зверталася на якість стійок, блоків, атак, контратак. Спеціальні вправи: силова розтяжка ніг. Закрита гімнастика.

3-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення блоків – Гедан-Уке, Сото-Уке, Уде-Уке, Сюто-Уке. При оволодінні технічними діями увага зверталася на міцні стійки, стегна стиснуті. **Ката:** Бункай Хейан Го-Дан. **Куміте:** Іппон-Куміте. При оволодінні технічними діями увага зверталася на

міцні стійки й атаки. Спеціальні вправи: силова розтяжка ніг (з партнером).
Закрита гімнастика.

4-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення комбінацій блоків та атак руками — Гедан-Уке/Гяку-Зукі, Сото-Уке/Нукіте (використовуючи ту ж саму руку) в горло, Гяку-Зукі в Гедан, Сјото-Уке/Гяку-Зукі в Гедан, Аге-Уке/ Гяку-Зукі в Гедан, Уче-Уде-Уке/Аге-Зукі в Дзьо-дан, Гяку-Зукі в Гедан. **Ката:** повторення Хейан Шо-Дан. Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан, Хейан Йо-Дан. При оволодінні технічними діями увага зверталася на правильність окремих стійок, дихання, баланс, Кіай. демонстрація індивідуальної техніки, сили, швидкості. **Куміте:** Санбон-Куміте в Гедан. При оволодінні технічними діями увага зверталася на максимальну швидкість і силу при ударах, техніку. Спеціальні вправи: для Кіме м'язів та силова розтяжка. Закрита гімнастика.

5-й етап. Відкрита гімнастика. **Кіхон:** повторення тривалих атак рукою, тривалих атак ногою, комбінацій тривалих атак рукою й ногою. При оволодінні технічними діями увага зверталася на м'який сильний стиль, точність форм. Ката: повторення Хейан Шо-Дан, Хейан Ні-Дан, Хейан Сан-Дан, Хейан Йо-Дан, Хейан Го-Дан. При оволодінні технічними діями увага зверталася на правильність взаємозв'язків дихання, Кіай, балансу й стійок. **Куміте:** потрійна атака в Дзьо-дан. При оволодінні технічними діями увага зверталася на "передню швидкість", стійки дуже низькі - Сото-Уке/Гетсуї-Учі/Гяку-Зукі. Закрита гімнастика.

Тактична підготовка в традиційному карате – це розучування і вдосконалення способів і форм ведення боротьби в спортивних змаганнях з традиційного карате.

Завдання тактичної підготовки [116]:

- вивчення загальних положень тактики;
- вивчення закономірностей змагань в традиційному карате;
- вивчення тактики традиційного карате;
- вивчення тактичного досвіду найсильніших спортсменів;

- вивчення можливих супротивників;
- вивчення місць майбутніх змагань;
- розробка тактики до майбутнього змагання;
- навчання практичним використанням елементів отриманої базової техніки;
- навчання свідомого підходу до вибору дій і тактичного мислення;
- аналіз участі в змаганнях.

Характеристика спрямованості тренувального процесу в ході підготовки до змагань:

- алгоритмічна спрямованість - будується на заздалегідь запланованих діях і навмисної реалізації їх;
- імовірнісна спрямованість - будується на навмисно експромтна діях, в яких планується лише початок, решта залежить від ситуації, що складається;
- евристична спрямованість - будується на експромтне реагуванні спортсмена в ході змагань.

Структура тактичних дій в карате:

- володіння спортсменом і командою тактикою традиційного карате;
- відповідність тактики рівню розвитку традиційного карате;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання;
- пов'язування тактики з іншими сторонами підготовленості.

Взаємозв'язок між тактикою і кількістю освоєних елементів техніки прямо пропорційна. Чим багатше арсенал техніки юного каратиста, тим ширше його тактичні можливості. Крім цього на тактику надають і такі дані, як спритність, швидкість, реакція, будова тіла (зростання, довжина рук і ніг) і ін.

Інтегральна підготовка в традиційному карате – це сукупність всіх видів підготовки. Завдання інтегральної підготовки в традиційному карате - координація і реалізація в змагальній діяльності складових спортивної майстерності (технічної, тактичної, психологічної та фізичної підготовленості) з метою забезпечення комплексного прояву злагодженості та

ефективності цих складових, в сукупності визначають успішність змагальної діяльності спортсменів, засобами інтегральної підготовки.

Засоби інтегральної підготовки в традиційному карате:

1. вправи спеціально-підготовчого характеру, максимально наближені за структурою і особливостями діяльності функціональних систем спортсменів до змагань:
 - спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів;
 - рандори та контрольні поєдинки;
 - навчально-тренувальні поєдинки (моделювання Куміте);
 - навчальні поєдинки – відпрацьовування;
 - вивчення епізодів поєдинків індивідуального комплексу.
2. змагальні вправи, які виконуються в умовах змагань з традиційного карате різного рівня.

Приклад оцінки здібностей спортсмена приведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2. Приклад оцінки здібностей

Експерти	Здібності спортсмена 1								Середній показник здібностей
	теоретична підготовка	фізична підготовка	технічна підготовка	тактична підготовка	інтегральна підготовка	рандори та контрольні поєдинки	складання контрольних нормативів	участь у змаганнях	
Експерт 1	1	3	2	1	2	2	3	2	14
Експерт 2	2	3	2	1	3	3	3	2	17
Експерт 3	2	3	3	2	2	3	4	2	19
Експерт 4	1	3	3	2	3	3	4	2	19
Експерт 5	1	3	4	3	2	2	3	2	18
Експерт 6	1	4	4	1	3	2	4	2	19
Експерт 7	2	4	3	1	2	1	2	2	15
Експерт 8	1	4	2	2	2	3	4	2	18
Показники:									
Середнє арифметичне	1,375	3,375	2,875	1,625	2,375	2,375	3,375	2	2,421875
Середнє відх ²	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gz ²	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gz	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02
Коефіцієнт варіації	0,10	0,14	0,13	0,09	0,20	0,07	0,20	0,07	0,20

Як видно з табл. 3.2., середній показник здібностей спортсмена 1 рівний 2,42, що за школою оцінювання лежить між помірним та середнім рівнем.

Коефіцієнт варіації не перевищує 0,33, що говорить про узгодженість результатів.

Етап 4. Визначається величина матеріально-ресурсного забезпечення діяльності спортсменів.

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань [117]. Ці чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, але й на змінення спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язано це перш за все з широким упровадженням науково-технічного прогресу в практику спорту, постійною конкуренцією різних шкіл спорту, фірм, які виробляють спортивний інвентар та обладнання, будують спортивні споруди. Сьогодні немає виду спорту, який не відчуває на собі впливу вказаної тенденції.

Карате WKF є одним з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості обладнання, екіпіровки та форми одягу каратиста в ката й куміте.

Останнім часом Світова федерація карате (WKF) запровадила жорсткі вимоги щодо профілактики травматизму та безпеки учасників змагань. Федерацією розроблені технічні вимоги й норми безпеки для фірм, що виробляють спорядження та одяг для занять карате WKF. Фірми-виробники зобов'язані представити усі зразки своєї продукції на контрольну перевірку і за позитивного результату контролю комісією WKF видається дозвіл на її виготовлення з правом використання марки якості WKF. Марка якості ставиться на всіх виробках і містить такі дані: знак виробника, термін придатності та знак WKF.

WKF розробила вимоги до покриття змагальних майданчиків, табло для реєстрації змагальної діяльності спортсменів, а також контролює їх якість та стимулює розробку нових систем реєстрації.

Таким чином, сучасний рівень досягнень у карате WKF значною мірою залежить від того, наскільки успішно у підготовці спортсменів будуть реалізовані вимоги WKF стосовно забезпечення їх сучасними одягом і спорядженням, запровадженням у навчально-тренувальний процес науково-технічних досягнень та сучасних технологій суддівства змагань.

Величина матеріально-ресурсного забезпечення діяльності спортсменів СП з карате визначалась шляхом експертного опитування, педагогічного спостереження та тестування за шкалою оцінювання від 1 до 4, як і в попередньому дослідженні. Результати дослідження представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3. Приклад оцінки величин матеріально-ресурсного забезпечення діяльності спортсменів СП з карате

Експерти	Забезпечення спортсменів у СП з карате									
	Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен 4	Спортсмен 5	Спортсмен 6	Спортсмен 7	Спортсмен 8	Спортсмен 9	Спортсмен 10
Експерт 1	1	3	4	1	2	2	3	2	2	2
Експерт 2	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2
Експерт 3	1	3	3	2	2	3	4	2	3	2
Експерт 4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	1
Експерт 5	1	3	4	1	2	2	3	2	3	2
Експерт 6	1	4	4	1	3	2	4	2	3	1
Експерт 7	1	4	3	1	2	1	2	2	3	1
Експерт 8	1	4	4	1	2	3	4	2	2	2
Показники:										
Середнє арифметичне	1,125	3,375	3,375	1,25	2,375	2,375	3,375	2	2,625	1,625
Середнє відх ²	0,02	0,14	0,39	0,06	0,14	0,14	0,14	0,00	0,39	0,14
	0,02	0,14	1,89	0,06	0,39	0,39	0,14	0,00	0,39	0,14
	0,02	0,39	0,39	0,06	0,39	0,14	0,39	0,00	0,14	0,39
	0,02	0,39	0,39	0,06	0,14	0,39	0,39	0,00	0,39	0,14
Gz ²	0,02	0,35	1,02	0,08	0,35	0,35	0,35	0,00	0,44	0,27
Gz	0,14	0,60	1,01	0,29	0,60	0,60	0,60	0,00	0,66	0,52
Коефіцієнт варіації	0,13	0,18	0,30	0,23	0,25	0,25	0,18	0,00	0,25	0,32

Як видно з табл. 3.3. матеріально-ресурсне забезпечення діяльності спортсменів СП з карате різноманітне, тому потребує дослідження та врахування.

Основні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять в ДЮСШ:

- спортивний зал для проведення тренувальної роботи повинен мати розмір 12 x 24 м, висоту 6 м, освітлення 1000 люкс/м. Така площа дозволяє проводити заняття з групами до 20 чол. і змагання на двох змагальних майданчиках (татамі);
- для повноцінної роботи повнокомплектних спортивних шкіл необхідно мати зал розміром 18 x 30 м. У такому залі на трьох татамі можуть проводити тренувальний процес як групи початкової підготовки, так і групи інших етапів багаторічної підготовки каратистів. У залах з такою площею успішно можна проводити змагання обласного та всеукраїнського рівнів;
- спортивні зали повинні мати необхідні підсобні приміщення (роздягальні, душові кімнати, туалети, сушильні), а також приміщення для ремонту та зберігання обладнання та іншого інвентарю;
- спеціалізований зал з карате WKF має бути обладнаний набивними мішками, настінними мішенями (з позначенням секторів), стаціонарними та пересувними манекенами, дзеркалами, гімнастичними стінками та лавками, необхідною кількістю додаткового обладнання (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, набивні м'ячі, тенісні м'ячі, гантелі та ін.).

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю вихованців важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (нейрохронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

Для проведення бойової практики та змагань необхідно мати повний комплект татамі (10x10 м), табло для фіксації змагальної діяльності спортсменів, хронометри.

Для забезпечення групових занять, особливо на етапі початкової підготовки, треба мати необхідну кількість костюмів для занять карате, захисних нагрудників (жін.), накладок на руки, протекторів на гомілку та стопу для загального користування. Кваліфіковані каратисти зобов'язані мати особисту екіпіровку, яка повинна відповідати міжнародним вимогам WKF.

Для попередження травматизму необхідно постійно контролювати стан екіпіровки, спорядження, одягу і не допускати до використання обладнання, яке має пошкодження або термін придатності якого вийшов. У додатку 1 приведена інструкція з техніки безпеки на заняттях з карате WKF.

Перелік спеціальної екіпіровки для забезпечення навчально-тренувального процесу та терміни його використання надані у додатку 2.

Етап 5. Визначення показника діяльності АСТ (Activity) для кожного спортсмена СП, за формулою 3. 6 розділу 3.2. дипломної роботи.

Величини зведених показників мотивації, здібностей, забезпечення та показників діяльності спортсменів СП з карате представлені в таблиці 3.4. та рисунку 3.3.

Таблиця 3.4. Величини зведених показників мотивації, здібностей, забезпечення та показників діяльності спортсменів СП з карате

Спортсмени	Показник діяльності спортсенів у СП з карате			
	Мотивація	Здібності	Забезпечення	Показник діяльності
Спортсмен 1	1,625	2,42	1,125	5,17
Спортсмен 2	1,375	1,375	3,375	6,125
Спортсмен 3	2,375	3,375	3,375	9,125
Спортсмен 4	2,375	2,875	1,25	6,5
Спортсмен 5	1,75	1,625	2,375	5,75
Спортсмен 6	1,625	2,375	3,375	7,375
Спортсмен 7	1,825	2,375	2	6,2
Спортсмен 8	1,75	2	2,625	6,375
Спортсмен 9	2,625	3,375	1,625	7,625
Спортсмен 10	1,25	1,545	1,245	4,04

Алгоритм оцінки результатів експертизи [121] приведений в додатку 3.



Рис. 3.3. Діаграма зведених показників мотивації, здібностей, забезпечення та показників діяльності спортсменів СП з карате

Етап 6. Проранжуємо спортсменів за величиною показника діяльності (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5. Ранжування спортсменів за величиною показника їхньої діяльності.

Ранжування спортсменів за показниками їхньої діяльності	
Показник діяльності	Спортсмени
4,04	Спортсмен 10
5,17	Спортсмен 1
5,75	Спортсмен 5
6,125	Спортсмен 2
6,2	Спортсмен 7
6,375	Спортсмен 8
6,5	Спортсмен 4
7,375	Спортсмен 6
7,625	Спортсмен 9
9,125	Спортсмен 3

Отже, з рисунку видно, що найменший показник діяльності у спортсмену 10, а найвищий у спортсмену 3.

Для оцінки показника діяльності скористаємось наступною шкалою:

0-5 – низький показник діяльності;

6-9 – помірний показник діяльності;

10-16 – високий показник діяльності.

Згідно зі шкалою, три спортсмени мають низький показник діяльності, шість – мають помірний та лише один має високий показник діяльності на рівні 9,125.

Відповідно, спортсмен 3 має середній рівень мотивації, й помірні рівні забезпечення та здібностей. Його шанси на досягнення цілей є найвищі. Підвищити показники можна за рахунок підвищення мотивації спортсмену, шляхом запровадження відповідних управлінських та педагогічних рішень.

3.3. Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах

Успішна система управління діяльністю юних каратистів у спортивних проєктах базується на впровадженні такого процесу тренувань і подальшої участі в змаганнях, за якого мотивація спортсмена, його здібності та забезпечення є максимальними, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.

Підлітковий період характеризується інтенсивним розвитком організму, в цей період часто не співпадають біологічний і паспортний вік спортсменів. Зустрічаються, як не зрілі, так і випереджаючі в фізичному розвитку діти. У цьому віці закінчується формування опорно-рухового апарату, також відмічаються різкі гормональні зрушення, довжина тіла досягає 80–90% від

параметрів дорослих [118]. Тому, необхідний індивідуальний підхід до кожного підлітка у цей період.

Діяльність юних спортсменів в карате, серйозно залежить від їхнього бажання тренуватися, забезпеченості й фізичних можливостей організму в цей період. Тому, менеджери СП повинні враховувати ці компоненти та працювати над їхнім удосконаленням. Усі вимоги, що ставляться перед спортсменами повинні співпадати з можливостями зростаючого організму юного спортсмена.

Велику роль відіграє перш за все фізична підготовка каратиста, що виконує наступні конкретні функції [118]:

- удосконалення трофічних функцій організму;
- укріплення кардіо-респіраторної системи;
- вдосконалення технічних характеристик каратиста;
- підтримання інтересу до систематичних тренувальних занять;
- удосконалення морально-психологічних особистісних якостей.

Підбираючи засоби техніко-тактичного вдосконалення каратистів керувалися такими закономірностями:

- спеціальні вправи можуть модифікуватися (зміна умов виконання вправ – як збільшення, так і полегшення умов виконання, використання ігор);
- в усіх умовах координація руху повинна відповідати змагальній вправі.

У єдиноборствах значну частину навантажень беруть на себе механізми сенсомоторних корекцій, знижуючи під час цього навантаження на вегетативні функції: чим вище техніко-тактична майстерність, тим менше потрібно перенапруження м'язових зусиль. Тому, навчання карате-до має на меті створення оптимальної техніко-тактичної бази, що стане основою для подальшого спортивного вдосконалення.

Технічні дії карате-до не є природними (такими як біг, ходьба, стрибки), а потребують клопіткого відпрацювання. На етапі розучування техніко-тактичних дій доцільним є використання методу суворо регламентованої

вправи, який дозволяє каратисту зосередити свою увагу на конкретній руховій дії, не відволікаючись на зовнішні подразнення, а тренеру нормувати навантаження, створювати оптимальні зовнішні умови, що сприятимуть досягненню бажаного результату. Логічно розпочинати вивчення нової рухової дії, застосовуючи стандартно-повторний метод. Причому складні вправи варто розучувати, розділяючи їх на частини, що полегшує засвоєння [118]. Нескладні ж для сприйняття та виконання рухові дії можна відразу виконувати повністю, оскільки це сприяє формуванню міцних 70 умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи дії, що вивчаються.

Як допоміжний метод під час розучування застосовуються на практиці підвідні вправи, що відповідають за своєю структурою руховій дії загалом або її окремим рухам. Для кращого засвоєння навчального матеріалу каратистами бажано також спрощувати умови виконання, це спрямовуватиме увагу на конкретні рухи. Одним із найважливіших методичних прийомів розучування технічних дій є безпосередня фізична допомога, що передбачає відтворення необхідної рухової дії каратиста за допомогою тренера.

Це дає такі можливості:

- виконати недоступну вправу;
- створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про час і місце найбільших зусиль;
- відчуті мускульні відчуття, що виникають під час виконання певної технічної дії;
- відчуті себе спроможним виконати нележку технічну програму;
- запобігти виникненню помилок і виправляти їх.

Вивчення нових техніко-тактичних дій доцільно здійснювати у зонах помірної та великої інтенсивності, а удосконалювати майстерність їх виконання у зонах максимальної (до 15 с.) та субмаксимальної інтенсивності (до 40 с.). Два останні режими роботи сприяють підвищенню рівня швидкісних, швидкісно-силових якостей та функціональної підготовленості.

Тривалість одноманітної технічної роботи не повинна перевищувати 5–7 хв., а кількість повторень вправ 10–15 разів.

У практиці теорії методики спорту існує два шляхи розв'язання проблеми розвитку техніко-тактичних дій [118]. Перший зводиться до паралельного стимулювання дій, які проявляються у процесі формування нових рухових умінь й навичок, а також під час їх подальшого варіювання та вдосконалення в ускладнених умовах. Другий характеризується спеціальною організацією техніко-тактичних дій, спираючись здебільшого на використання засвоєних рухових навичок. Удосконалення техніко-тактичних дій може здійснюватися на основі безперервного, інтервального (повторного) та комбінованого методів.

Проведення тренувань на основі безперервного методу не дасть бажаних позитивних результатів, що обумовлено психологічними та фізіологічними особливостями певного віку. Доцільнішим буде використання інтервального методу. Використання ж методу безперервної вправи можливе за його комбінування з інтервальним (метод комбінованої вправи). Застосування методу комбінованих вправ дозволяє уникати монотонності, властивій методу безперервної вправи та інтервальному окремо, підвищуючи емоційність занять.

Навантаження на заняттях повинно бути достатньо високим для того, щоб викликати напруження систем, які необхідно вдосконалити для розвитку техніко-тактичних дій. Водночас надмірне навантаження приведе до негативного ефекту. Отже, для тренера важливо вміти контролювати навантаження під час тренувальних занять із дотриманням принципів послідовності, поступовості й доступності.

Виходячи з концептуальної моделі управління діяльністю спортсменів в СП з карате необхідно враховувати та підвищувати мотивацію [119].

Для підвищення мотивації спортсменів можна застосовувати наступні методи:

- Проблемне навчання (створення проблемної ситуації, наприклад шляхом визначення показників фізичного здоров'я, що буде спонукати до діяльності);
- Контекстне навчання, що ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності здобувачів: навчальної, практичної, наукової, тощо;
- Холістичне (цілісне) навчання, за якого тренувальний процес організовується через цілісність і неподільність сприйняття матеріального і духовного, воно тримається на трьох китах (рівновазі, причетності кожного і зв'язках), які стимулюють гармонійний розвиток у емоційному, фізичному, естетичному і духовному напрямках, що сприяє формуванню Soft skills у спортсменів. Умовно всі soft skills можна розділити на кілька груп:

Комунікативні навички. Це вміння домовлятися з іншими людьми, працювати у команді, аргументувати свою позицію. Сюди ж відносяться лідерські якості та емоційний інтелект – здатність розуміти чужі почуття та контролювати свої.

Навички самоорганізації. Наприклад, уміння ефективно організувати свою роботу та грамотно розпоряджатися часом.

Творчі навички. Здатність нестандартно мислити зараз потрібна не лише дизайнерам та представникам інших творчих професій, а й багатьом іншим фахівцям, бізнесменам та керівникам. Сучасний світ надзвичайно мінливий, тому кожен все частіше стикається з нестандартними завданнями, які потребують нешаблонного підходу.

Вміння працювати з інформацією. Шукати її, аналізувати, робити висновки. Сюди відносять комп'ютерну грамотність та електронну культуру.

Стресостійкість. Серйозні зміни – це стрес, а коли їх багато, здатність справлятися з ними і зберігати працездатність є особливо важливою. Без високої стресостійкості не вдасться довго і добре виконувати якісно свою роботу, особливо в єдиноборствах.

Людина в холістичній освіті також сприймається як цілісна особа, що має потребу у гармонійному поєднанні різних джерел інформації для навчання та розвитку. У філософському трактуванні холізм – це і методологічний принцип, і світоглядна концепція, що стверджують цілісність і неподільність матеріального і духовного світу.

- Креативне навчання (творчі завдання, практичні проєкти та імітаційно-ігрове моделювання тощо). Наприклад:

1. *Челенжі* з тренерами, спортсменами, співробітниками закладів тощо;
2. *Тренінги, майстер-класи й вебінари* (з тренерами або спортсменами за тематиками, що цікаві для спортсменів (зміст визначається шляхом опитування спортсменів через гугл-форму);
3. *Навчальні відео*, за допомогою яких можна розібратися в тактичних елементах або підготуватися до бою, вони забезпечують доступність процесу освоєння та підготовки до участі в СП з карете;
4. *Змагальна діяльність онлайн* та отримання бонусів;

- Інформаційні технології комунікування (Зум, Вайбер, Телеграм та інші), дослідження фізичного здоров'я (безоплатне програмне забезпечення автоматичного визначення показників здоров'я) та програмне забезпечення тренувального й змагального процесу.

- Інформальна освіта (від англ. *informal education*) — вид освіти, що передбачає самоорганізоване здобуття людиною певних компетентностей під час повсякденної діяльності, пов'язаної з громадською, професійною або / та іншими активностями, родиною, дозвіллям тощо [120].

Інформальна освіта передбачає індивідуальну пізнавальну діяльність людини у культурно-освітньому середовищі упродовж життя; не має вікових, професійних, інтелектуальних обмежень щодо її здобувачів. Вона охоплює навчальну діяльність на робочому місці, у місцевій громаді, за місцем проживання й у повсякденному житті загалом. Спрямованість інформальної освіти визначають самостійно, родиною, соціумом. Основні характеристики інформальної освіти: позаінституційна; цілеспрямована; визначена довільним вибором та зміною інтересів; необов'язково систематична; переважно спланована; не обмежена формальними, змістовими, часовими параметрами.

Інформальна освіта менш організована й структурована, ніж формальна освіта та неформальна освіта; є додатковим та / або альтернативним видом навчання упродовж життя. Інформальну освіту ще називають «навчанням через досвід» (від англ. — *learning by experience*). Часом інформальну освіту

ототожнюють з самоосвітою (один з основних способів її реалізації), несистемним / спонтанним, випадковим навчанням тощо.

Висновки до третього розділу

Визначено, що показники діяльності спортсменів СП з карате залежать від їхньої мотивації, здібностей та матеріально-технічного забезпечення та визначається їхньою сумою.

Розроблено концептуальну модель управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП, суть якої полягає в тому, що для забезпечення ефективного управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП необхідно враховувати та підвищувати показник діяльності спортсменів, який визначаються їхньої мотивацією, здібностями та забезпеченням, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом СП: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.

Отримано подальший розвиток методу діяльності юних каратистів у СП.

Дослідження показало, що у семи з десяти спортсменів мотивація не перевищує показника 2, тобто знаходиться на низькому рівні. Тому, для підвищення ефективності СП проєктів з карате потрібно запроваджувати заходи підвищення мотивації спортсменів.

Означено, що показник здібностей є комплексний і враховує складові: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної й інтегральної підготовки; рандори та контрольні поєдинки; складання контрольних нормативів і участь у змаганнях.

Оцінка показників здібностей спортсменів виявила, що за школою оцінювання 3 спортсмени знаходяться на низькому рівні, 4 на середньому та 3 на помірному рівнях.

Матеріально-ресурсне забезпечення діяльності спортсменів СП з карате різноманітне, тому потребує дослідження та врахування.

Розрахунок показника діяльності демонструє, що три спортсмени мають низький показник діяльності, шість – мають помірний та лише один має високий показник діяльності на рівні 9,125.

Відповідно, спортсмен 3 має середній рівень мотивації, й помірні рівні забезпечення та здібностей. Його шанси на досягнення цілей є найвищі. Підвищити показники можна за рахунок підвищення мотивації спортсмену, шляхом запровадження відповідних управлінських та педагогічних рішень.

ВИСНОВКИ

Аналіз історії розвитку та сучасного стану традиційного карате-до як виду східних єдиноборств в системі фізичної культури та спорту дозволив дійти висновку, що існуюча система управління СП з карате, як і загальна, зараз знаходиться на етапі реформування та має низку недоліків.

Так, спорт вищих досягнень, зокрема й в карате, може успішно функціонувати, коли буде розвиватись в регіонах масовий спорт, як підґрунтя спорту результативного, і охоплюватиме всі вікові категорії спортсменів, починаючи з дитячих. Одним з чинників, що забезпечує збільшення кількості спортсменів є їхня мотивація, а можливість представляти той чи інший регіон України на національному чемпіонаті є державне фінансування регіональних федерацій.

Згідно зі Стратегією розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 р. всі суб'єкти і об'єкти спорту і фізичної активності повинні бути об'єднані в єдину "екосистему спорту", а до 2022 р. 100% об'єктів спортивної інфраструктури, клубів та федерацій мають бути "оцифровані" і отримувати державне фінансування на основі аналізу показників їхнього розвитку.

До п'ятірки лідерів відносяться: Львівська, Одеська області, м. Київ, Чернівецька область та Сумська. Аналіз показав, що є взаємозв'язок між обсягом державного фінансування обласних федерацій, федерацій, спонсорів та сімей, тобто забезпеченням спортсменів і спортивними здобутками спортсменів цих регіонів.

Означено нагальність і корисність проектного менеджменту в карате, завданням якого є правильна організація комплексного управління СП в карате. Розглянуто особливості СП, до яких віднесено: високий соціальний потенціал, відповідальність за престиж, здоров'я, фізичне, психічне, соціальне і культурне благополуччя нації, стійкий економічний ефект. Проведено класифікацію СП з карате за різними класифікаційними ознаками.

Огляд теоретико методологічних основ управління СП показав фрагментарність та недостатність досліджень в цій сфері. Зокрема, в управлінні фізичною культурою та спортом визначені поняття управління сферою фізичної культури та спорту, спортивного менеджменту, проведені дослідження тенденцій розвитку спортивної галузі, дано означення спортивного проєкту і визначені його особливості, частково досліджено специфіку управління такими проєктами та їхніми ризиками.

Тому, було визначено, що для досягнення ефективного управління діяльністю спортсменів в СП з карате, потрібне врахування складових їхньої діяльності та оптимізація мотивації й забезпечення, що ставить питання розробки та вдосконалення нових інструментів та механізмів їхнього планування та реалізації, вмілого реагування на виклики та зміни турбулентного оточуючого середовища.

Проведено діагностику та оцінювання стану управління спортивними проєктами з карате, виявлено основні завдання, процеси та задачі карате, як виду східних єдиноборств.

Проаналізовано діяльнісний компонент та основні складові його формування у спортсменів.

Означено основні методи спортивних тренувань, як засобу забезпечення здібностей спортсменів в карате.

Досліджено діяльнісні складові юних спортсменів в карате. Можна зробити висновок, що в процесі реалізації СП з карате відбувається набуття спортсменом фізичних, моральних, духовних, психологічних, етичних та інших якостей, які формують особистість і впливають на ефективність СП.

Для дослідження діяльнісних складових спортсменів були застосовані методи аналізу наукової і науково-методичної літератури і мережі Інтернет, педагогічного спостереження, педагогічного тестування, педагогічного експерименту, експертний метод та методи математичної статистики.

Визначено, що показники діяльності спортсменів СП з карате залежать від їхньої мотивації, здібностей та матеріально-технічного забезпечення та визначається їхньою сумою.

Розроблено концептуальну модель управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП, суть якої полягає в тому, що для забезпечення ефективного управління діяльністю юних спортсменів каратистів в СП необхідно враховувати та підвищувати показник діяльності спортсменів, який визначаються їхньої мотивацією, здібностями та забезпеченням, зберігаючи стабільний стан системи, в межах трьох категорій, що відповідають «магічному» трикутнику цілей управління тренувальним процесом СП: тривалість, вартість, якість, що можливе шляхом впровадження інноваційних технологій підготовки тренерами, викладачами й допоміжним персоналом, а також впливом складових інформальної освіти.

Отримано подальший розвиток методу діяльності юних каратистів у СП.

Дослідження показало, що у семи з десяти спортсменів мотивація не перевищує показника 2, тобто знаходиться на низькому рівні. Тому, для підвищення ефективності СП проєктів з карате потрібно запроваджувати заходи підвищення мотивації спортсменів.

Означено, що показник здібностей є комплексний і враховує складові: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної й інтегральної підготовки; рандори та контрольні поєдинки; складання контрольних нормативів і участь у змаганнях.

Оцінка показників здібностей спортсменів виявила, що за школою оцінювання 3 спортсмени знаходяться на низькому рівні, 4 на середньому та 3 на помірному рівнях.

Матеріально-ресурсне забезпечення діяльності спортсменів СП з карате різноманітне, тому потребує дослідження та врахування.

Розрахунок показника діяльності демонструє, що три спортсмени мають низький показник діяльності, шість – мають помірний та лише один має високий показник діяльності на рівні 9,125.

Відповідно, спортсмен 3 має середній рівень мотивації, й помірні рівні забезпечення та здібностей. Його шанси на досягнення цілей є найвищі. Підвищити показники можна за рахунок підвищення мотивації спортсмену, шляхом запровадження відповідних управлінських та педагогічних рішень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Higaonna, Morio (1985). Traditional Karatedo Vol. 1 Fundamental Techniques. ISBN 0-87040-595-0.
2. History of Okinawan Karate URL: <https://web.archive.org/web/20090302085743/http://www.wonder-okinawa.jp/023/eng/001/001/index.html> history of Okinawan Karate (дата звернення 21.10.2022)
3. Bishop, Mark (1990). Okinawan Karate: Teachers, Styles and Secret Techniques, A & C Black. ISBN 0-7136-5666-2.
4. Карате. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5>
5. Історія та розвиток карате URL: <http://karate.ck.ua/istoriya-karate/istoriya/15-istoriya-ta-rozvitok-karate.html> (дата звернення 21.10.2022).
6. Травников А. Техника каратэ-до (система дзе-син-мон). URL: <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%A2/travnikov-aleksandr/karate-dlya-nachinayuschih>
7. Мичак С. В. Карате: Шлях до перемоги. Х.: РВП «Оригінал», 1993. 119 с.
8. Карате. URL: <http://karate.ck.ua>
9. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой»: в 2 ч. [пер. с англ. и под ред. А. Алекса]. Харьков: Рубикон, 1994. 240 с.
10. Ояма М. Классическое каратэ. [пер. с англ. М. Новиша]. М.: Эксмо, 2006. 256 с.
11. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. М.: Фаир-Пресс, 2001. 304 с.
12. Okinawakarate. <http://www.okinawakarate.ru>

13. Українське карате: піввіковий шлях з підпілля до Олімпіади. URL: <https://www.unian.ua/sport/10809188-ukrajinske-karate-pivvikoviy-shlyah-z-pidpillya-do-olimpiadi.html>

14. Офіційний Сайт Федерації Фунакоші Шотокан Карате України URL: <http://fska.com.ua/dobro-pozhalovat/>

15. Федерація кіокушин карате України URL: <https://scu.org.ua/federation/federaciya-kiokushin-karate-ukra%D1%97ni/>

16. Стан розвитку та проблеми фінансування карате в Україні на регіональному рівні URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/25-26.04.2021/524>

17. Українське карате: підсумки 2020 року. URL: <https://www.facebook.com/karate.ua>

18. Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року. URL : <https://mkip.gov.ua/news/3253.html>

19. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/ed20010727#Text> (дата звернення 23.10.2022).

20. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (дата звернення 23.10.2022).

21. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 23.10.2022).

22. Меленчук В. М. Проектний менеджмент в спорті. сучасні реалії / В. М. Меленчук, О. Ю. Савіна // XVII Міжнародна науково-практична конференція «Управління проектами у розвитку суспільства». Київ, КНУБА, 2020. 15-16.05.2020. 381 с. С. 240 – 244.

23. Спорт в Україні — перспективи, можливості, смисли URL: https://dt.ua/internal/sport-v-ukrayini-perspektivi-mozhливosti-smisli-241146_.html. (дата звернення 23.09.2022).

24. Savina O., Kuvaldina O. Сучасні тенденції та перспективи розвитку проектного менеджменту в спорті. Administrative and socio-economic systems: scientific and practical aspects of sustainable development. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021; ISBN 978-83-66567-29-0; pp. 470, illus., tabs., bibls. (Міжнародна монографія) – 200 прим. Р. 272-281.

25. Савіна О. Ю., Козленко А. Д. Особливості спортивних проєктів та специфіка управління ними. Управління розвитком складних систем. Київ, 2021. № 47. С. 41 – 56, dx.doi.org\10.32347/2412-9933.2021.47.41-56.

26. Управління проектами та програмами : підручник / С. Д. Бушуєв, Н. С. Бушуєва, А. Я. Казарезов та ін. Миколаїв : Вид-во Торубари О. С., 2010. 352 с.

27. Савіна О. Ю. Особливості портфелів проєктів наукомістких підприємств та специфіка управління ними. *Управління розвитком складних систем*. 2017. № 30. С. 62-74.

28. РМВОК Guide6th. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/1811796/> (дата звернення 23.10.2022).

29. Управление инновационными проектами и программами на основе системы знаний Р2М : монография / Ф. А. Ярошенко, С. Д. Бушуев, Х. Танака. Киев, 2011. 263 с.

30. Володимир Шумілін: Спорт в Україні повинен стати галуззю економіки. URL: <https://www.mkip.gov.ua/news/3400.html?PrintVersion> (дата звернення 23.10.2022).

31. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навчальний посібник / О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська. Дрогобич: Коло, 2009. 224 с.

32. Жданова О.М. Управління сферою фізичного виховання і спорту. Навч. посібник для фізкультурних вузів. Дрогобич: Коло, 2009. 224 с.

33. Городинська І.В. Управління фізичною культурою і спортом: навчальний посібник. Херсон: Вид-во ХДУ, 2010. 112 с.

34. Гасюк І. Л. Фізична культура та спорт: правові, економічні, управлінські засади діяльності в галузі : навч. посіб. Х. : Вид-во ХГПА, 2011. 457 с.

35. Гасюк І. Л. Державне управління якістю діяльності та розвитком фізичної культури і спорту: процесуальне моделювання. Університетські наукові записки : часоп. Хмельниц. ун-ту упр. та права. – Х. : Вид-во ХУУП, 2011. № 1(37). С. 363–371.

36. Гасюк І. Л. Теоретичне обґрунтування складових моделі організаційної структури державного управління фізичною культурою і спортом. Університетські наукові записки : часоп. Хмельниц. ун-ту упр. та права. – Х. : Вид-во ХУУП, 2010. № 4(36). С. 276–281.

37. Гасюк І. Л. Фізична культура та спорт: правові, економічні, управлінські засади діяльності в галузі : навч. посіб. Х. : Вид-во ХГПА, 2011. 457 с.

38. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімпійська л-ра, 2007. 215 с.

39. Мічуда Ю.П. Професійний спорт як різновидність підприємницької діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 1. С. 30–35.

40. Мічуда Ю. Проблеми розвитку підприємництва у сфері спорту для всіх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 82–86.

41. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку: автореф. дис. доктора наук з фіз. вих і с.: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. К.: НУФВСУ, 2008. 40 с.

42. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. М.: Спорт, 2013. 264 с.

43. Кузьменко О.О. Реалізація державної програми у сфері фізичної культури і спорту. Науковий вісник молодих вчених. 2010. Вип. 1 (1). С. 225-229.

44. Гадайчук Д.Л. Результати досліджень з питань використання фінансових ресурсів організаційно управлінськими структурами у спорті вищих досягнень. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 13. С. 29–39.

45. Приходько В. Управління проектами як новий напрямок спортивного менеджменту в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2-3. С. 11–13.

46. Нікітенко С. В. Фізична культура і спорт як самостійна галузь народногосподарського комплексу в системі державного управління. *Держава та регіони. Серія: Державне управління*. 2017. № 2 (58). С. 89–92.

47. Гацуля О. Розвиток галузевого управління сфері фізичної культури та спорту: концептуальні засади. Державне управління та місцеве самоврядування. 2015. № 1 (24). С. 176–185.

48. Леонова Ю. О. Ефективна організація маркетингу спортивно-оздоровчих послуг як рушійна сила розвитку вітчизняного ринку. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2019. Вип. 4 (21). С. 215–257.

49. Приходько С. Б., Князь Н. В. Побудова нелінійної регресії тривалості виконання проектів підготовки жінок-боксерів до змагань. *Збірник наукових праць НУК*. 2015. № 2. С. 110-117.

50. Лукашук В. Значення спортивної галузі у зростанні добробуту країни. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?ida=633> (дата звернення 23.07.2021).

51. Матросова Л., Галюза І. Проблеми менеджменту в галузі фізичної культури та спорту. *Вісник економічної науки України*. 2012. № 2. С. 94-97.

52. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – 3-е изд. М.: «Физкультура и спорт», 2006. 464 с.

53. Ашанін В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 102–107.

54. Кіндзер Б. М., Вовканич Л. С., Нікітенко С. А., Вишневецький С. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2020. № 6. С. 7–15.

55. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. Вип. 7. С. 32–35.

56. Техніко-тактична підготовка каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/86762/1/Zabara_karate.pdf;jsessionid=70941A72C1D9D63E3C82E94D0117085C

57. Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 29–33.

58. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71–75.

59. . Масутацу Ояма. Это каратэ. М. : Фаир-пресс, 2002. 320 с.

60. Акопян А.В., Шахов А. А., Семянникова В. В. Попытка разработки модельных технико-тактических характеристик во всестилевом каратэ Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 6–9.

61. Квин К. Будо каратэ Мас Оямы. пер. с англ. М., 2003. 168 с.

62. Та'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn. Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. Melbourne, 2006. Vol. 17. № 6. S. 38–41.

63. Николаев А. А., В. Г. Семёнов. Развитие силы у спортсменов. Спорт, 2019. 208 с.

64. Байкова Н. И. Преодоление агрессии в спорте. Проблемы современной науки и образования. 2017. № 4(86). С. 81–84.

65. Кравченко К. Стан розвитку та проблеми фінансування карате в Україні на регіональному рівні . SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF». 2021. № 53. С. 741–750.

66. Пашков І. М., Пашкова В. І. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2020. С. 29–32.

67. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренерів] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.

68. Шалар О. Г., Гузар В. М., Дніщенко М. В. Властивості особистості та їх залежність від підготовленості юних каратистів. Медикобіологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Миколаїв: МНУ, 2019. Вип. 19. С. 91–94.

69. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262–269.

70. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер, 2018. 418 с.

71. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 46 с.

72. Шалар О., Кедровський Б., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №3 (31). С. 239–242.

73. Гірак А., Григус І. Структурно-функціональна модель школи карате годзю-рю. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25–26. С. 60–65.

74. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. К. : Олімпійська література, 2019. 424 с.

75. Барташ В. А., Лукашик С. А. Основы физической подготовки в каратэ : пособие. Минск : БГУФК, 2021. 135 с.

76. Савченко В.В. Традиційне карате. Навчальна програма. Кіровоград, Діаграма, 2003. 92 с.

77. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. Йошкар-Ола: Арпо. 1994. 560 с.

78. Богатирьев К. О., Богуш В. Л., Резніченко О. І. Система управління фізичним вихованням і спортом в Україні: Навчальний посібник. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2019. 154 с.

79. Данченко О. Б. Методологія інтегрованого управління відхиленнями в проектах : дис. ... докт. техн. наук : 05.13.22. Київ, 2015. 347 с.

80. Словник термінів з управління проектами PMI. Версія 3.2. URL: <https://pmiukraine.org/wp-content/uploads/2021/02/PMILexicon3.2.pdf> (дата звернення 23.07.2021).

81. Ермасова Н. Б. Риск-менеджмент организации. М. : Издательство «Альфа-Пресс», 2005. 240 с.

82. Глоссарий терминов PRINCE2. URL: http://megapolis-profi.ru/d/150939/d/ru_-_prince2_glossary_of_terms_v1.3_-_russian-english_1.pdf (дата звернення 23.07.2021).

83. Керівництво з питань визначення компетентності і сертифікації українських професіональних керівників і фахівців з управління проектами NCB (ua) / Бушуєв С.Д., Бушуєва Н.С., Биков В.Ю., Шпильовий В.Д. Київ, 2000. 84 с.

84. Бушуева Н. С. Методы и модели проактивного управления программами организационного развития : монография. Київ : Наук. світ, 2007. 199 с.

85. Киржнер Л. А., Киенко Л. П., Лепейко Т. И., Тимонин А. М. Менеджмент организаций : учебное пособие. Київ : КНТ, 2006. С. 7–15.

86. OGC (Office of Government Commerce). *Managing Successful Projects with PRINCE2* (2017) – TSO (The Stationery Office), Printed in the United Kingdom for The Stationery Office, 2017. 425 p.

87. Руденко С. В., Гогунский В. Д., Чернега Ю. С. Многомерная модель целевой функции риска в проектах безопасности жизнедеятельности. Матеріали XII міжнар. науково-метод. конф. «*Безпека життєдіяльності людини – освіта, наука, практика*». Одеса : ОНМУ, 2013. С. 203–206.

88. Гогунський В. Д., Чернега Ю. С. Управління ризиками в проектах з охорони праці як метод усунення шкідливих і небезпечних умов праці. *Східн.-Європ. журн. передових технологій*, 2013. № 1/10(61). С. 83–85.

89. Посохов І. М. Теоретичні та практичні аспекти управління ризиками корпорацій : монографія. Харків : Слово, 2014. 499 с.

90. Тюленєва Ю. В. Механізм управління ризиками промислового підприємства : монографія. Київ : НТУУ «КПІ», 2011. 230 с.

91. Савіна О. Ю., Харута В. С. Управління ризиками портфелів проектів наукомістких підприємств. *Вісн. НТУ. Сер. Технічні науки*. Київ : НТУ, 2018. Вип. 1 (40). С. 285–298.

92. Савіна О. Ю. Ціннісно-орієнтоване протиризикове управління портфелями наукомістких проектів підприємств : дис... канд. техн. наук: 05.13.22. Миколаїв : НУК, 2019. 209 с.

93. Севаст'янова А. В. Моделі та методи протиризикового управління стейкхолдерами проектів вітроенергетики: дис... канд. техн. наук: 073 Менеджмент. Миколаїв : НУК, 2021. 199 с.

94. Данченко, О. Б. Класифікація відхилень в проектах: ризики, проблеми, зміни. *Вісн. ЛДУ БЖД*. 2014. №9. С. 72–79.

95. Звіт по виконанню заходів Програми розвитку фізичної культури і спорту в Миколаївській області на 2019-2022 роки. URL: <https://www.mk-oblrada.gov.ua/oblasni-programy> (дата звернення 23.07.2021).

96. Метод "Диаграмма Исикавы" URL: <https://www.inventech.ru/pub/methods/metod-0019/> (дата звернення 31.07.2021).

97. . О. Б. Данченко, В. О. Альба, Р. В. Березенський, О. Ю. Савіна. Ідентифікація та аналіз ризиків проєктів ІТ-аудиту. *Вісник НТУ «ХПІ»*. Серія: *Стратегічне управління, управління портфелями, програмами та проєктами*. Харків: вид-во НТУ «ХПІ», 2021. №1 (3). С. 24-31. DOI: 10.20998/2413-3000.2021.3.4

98. Що вивчають івент-менеджери? URL: <http://fimfshb.knukim.edu.ua/shho-vyvchayut-ivent-menedzhery/> (дата звернення 31.07.2021).

99. Friedman, A.. Stakeholders: Theory and Practice [Text]. – Oxford : Oxford University Press, 2006.

100. Бакуліч, О. О. Ідентифікація та аналіз ризиків (можливостей та загроз) стейкхолдерів проєктів вітроенергетики. *Управління проєктами та розвиток виробництва: зб. наук. пр. Луганськ : СНУ ім. В.Даля*, 2019. №2 (70). С. 23–41.

101. Бакуліч О. О., Севаст'янова А. В. Концептуальна модель балансу ризиків (можливостей та загроз) стейкхолдерів проєктів вітроенергетики. *Вчені записки Університету «КРОК»* : зб. наук. пр. Київ : Унів. «КРОК». 2019. № 3(55). С. 19–25.

102. Маслов А.А. Китай: колокольца в пыли. Странствия мага и интеллектуала. - М.: Алетейя, 2003, с. 70-82.

103. Miller, J. Daoism. Инь и ян/ URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/Инь_и_ян (дата звернення 31.09.2021).

104. Принципы Инь и Ян. URL : <http://chakraalbum.ru/principy-in-i-yan>(дата звернення 31.09.2021).

105. Богатирьов К. О., Богущ В. Л., Резніченко О. І. Система управління фізичним вихованням і спортом в Україні: Навчальний посібник. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2019. 154 с.

106. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів освіти зі спеціальності «Фізична

культура і спорт»: навч. посіб. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с.

107. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физич. культуры и факультетов физического воспитания вузов. К.: «Олимпийская литература», 2002. 294 с.

108. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

109. Филин В.П. Семенов В. Г., Алабин В. Г. Современные методы исследований в спорте. Харьков: Основа, 1994. 132 с.

110. Кипор Г. В., Ишков А.В., Юшков Д. О., Шпанов В. И. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций). Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 34-38.

111. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

112. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. К.: Нора-прінт, 2003. 220 с.

113. Сасенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Держ. Закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Луганськ: СПД Резніков В. С., 2012. 404 с.

114. Денисова Л. В., Харченко Л. А., Хмельницкая И. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. К.: Олимпийская литература, 2008. 127 с.

115. Боровиков В.П., Боровиков И.П. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. М.: Филипс, 1998. 592 с.

116. Савченко В.В. Традиційне карате. – Навчальна програма. – Кіровоград, Діаграма, 2003. -92 с.

117. КАРАТЕ WKF URL:
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/programa-dussh-karate-wkf.pdf

118. Техніко-тактична підготовка каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/86762/1/Zabara_karate.pdf;jsessionid=70941A72C1D9D63E3C82E94D0117085C

119. Грабован В. І., Савіна О.Ю. Управління діяльністю юних каратистів в спортивних проєктах. *Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи»* Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2022. С. 95-97.

120. Інформальна освіта. URL:
https://vue.gov.ua/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0

121. Савіна, О. Ю. Ціннісно-орієнтоване протиризикове управління портфелями наукомістких проєктів підприємств : дис... канд. техн. наук: 05.13.22. Миколаїв : НУК, 2019. 209 с.

Додатки

Додаток 1

Інструкція з техніки безпеки на заняттях з карате WKF

1. Щорічно, перед початком першого заняття тренер-викладач проводить з вихованцями інструктаж з техніки безпеки та робить відповідний запис в журналі.
2. Без медичного обстеження і дозволу лікаря вихованці не допускаються до навчально-тренувальних занять.
3. Заняття в спортивному залі проводяться чітко за розкладом.
4. Заходити в зал та виходити із залу можна тільки з дозволу тренера-викладача.
5. Без викладача заняття в спортивному залі суворо заборонені.
6. Спортивне спорядження та екіпіровку видає тренер-викладач і черговий по групі.
7. За 20-25 хв. до початку роботи з виконання спеціальних вправ спортсмени повинні провести розминку, звернувши особливу увагу на розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.
8. Перед початком роботи в парах кожен вихованець зобов'язаний перевірити своє спорядження.
9. Категорично забороняється виконувати вправи в парах та вести поєдинок без захисного обладнання.
10. Усі вправи спортсмени виконують за командою або за завданням тренера-викладача.
11. Проводити тренувальні або змагальні поєдинки можна тільки за дозволом тренера-викладача.
12. Після занять вихованці повинні здати спортивне спорядження тренеру-викладачу або черговому по групі.
13. Категорично забороняється користуватись спортивним інвентарем, термін придатності якого вийшов.
14. У разі хвороби або травми спортсмени зобов'язані сповістити про це тренера-викладача.
15. Тренер-викладач зобов'язаний володіти прийомами надання першої допомоги.
16. Тренер-викладач несе особисту відповідальність за збереження життя і здоров'я вихованців під час проведення навчально-тренувальних занять.

Перелік спеціального спорядження (на одного учня) та терміни його використання

Спорядження	Термін придатності (у місяцях) по групах		
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень
Костюм для занять карате	12	12	12
Накладки на руки	12	12	12
Протектор на гомілку та стопу	24	24	12
Взуття тренувальне	12	12	6
Пояс	24	24	12
Пахова раковина	24	24	12
Капа захисна	12	12	12
Нагрудник захисний (жін.)	24	24	12
Жилет захисний	24	12	12
Маска	-	12	12
Костюм тренувальний	-	24	12
Туфлі-кросівки	-	12	12
Футболка	12	12	12
Шапка спортивна	-	12	12
Шкарпетки	-	6	6
Костюм вітрозахисний	-	-	12
Сумка спортивна	-	12	12

Алгоритм оцінки результатів експертизи

